



Høgskolen i **Hedmark**

Campus Elverum
Avdeling for folkehelsefag

Kristian Myhrer

Holdninger til kroppsøvingsfaget på ungdomsskolen

Attitudes toward physical education in middle school

Faglærer kroppsøving og idrettsfag, 3 studieår
Fagdidaktisk fordypningsarbeid
2012

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage:

☒

JA

☐

NEI

Forord

Denne oppgaven om holdninger til kroppsøvingsfaget er min avsluttende bacheloroppgave i forbindelse med 3 års utdanning innen faglærer i kroppsøvingsfag og idrettsfag på Elverum. Først vil jeg gi en stor takk til de som skal takkes. En stor takk til rektor som var veldig positiv til at jeg kunne gjennomføre min undersøkelse på deres skole. Jeg vil også gi en stor takk til læreren jeg var med hele veien under undersøkelsene mine, både at jeg fikk være med å observere så mange timer jeg ville, og at jeg fikk gjennomføre spørreundersøkelsen i hans klasse. Det var veldig spennende å være med og observere timene hans, som kommende lærer, og et bra øvingsbilde som kroppsøvingslærer. Det var alltid bare å ta kontakt og en fikk svar, så det var aldri noe problem med å få tak i informasjonen jeg trengte til min undersøkelse. Så det var ingen utfordringer eller hindringer der som forsinket meg i mitt arbeid. Jeg vil også gi en takk til min veileder Magnus Høye, som har veiledet meg gjennom arbeidet med min bacheloroppgave.

Arbeidet med bacheloroppgaven startet for over ett år siden med en innlevering av metodevalg, i faget metodevitenskap. Jeg fant inspirasjonen og så meg ut en mulig oppgave alt da. Arbeidet begynte i august med å få en avtale med den aktuelle skolen. Men så ble det egentlig alt for lite jobbing, før det tok seg opp i desember. Så etter det har det vært ganske jevnlig arbeid, men det har tatt seg opp mot slutten, og vært ganske mye nå for å få oppgaven ferdig. Å se på holdninger til kroppsøvingsfaget har vært veldig lærerikt og spennende for min del. En har nå fått innsyn i hva elevenes holdninger til faget er, og hva en selv kan gjøre når en blir lærer for å få flest mulig til å ha positive holdninger til fysisk aktivitet og kroppsøving.

Elverum, april 2012

Kristian Myhrer

Sammendrag

Forfatter:

Kristian Myhrer

Tittel:

Norsk tittel: Holdninger til kroppsøvfingsfaget på ungdomsskolen

Innledning:

Her tar jeg for meg hvorfor jeg skriver oppgaven, og bakgrunn og problemfelt. I tillegg ser jeg på oppbygningen av oppgaven og tidligere studier som er interessante rundt samme emne.

Problemstilling:

Min hovedproblemstilling: «Hvilke holdninger har ungdomsskoleelever til kroppsøvfingsfaget?»

Teori:

Jeg tar for meg teorien rundt holdninger i kroppsøving, og emnene faget inneholder i forhold til læreplanen. I tillegg ser jeg på de sosiale ulikhetene i forhold til kroppsøving og fysisk aktivitet.

Metode:

Jeg har valgt å benytte metodetriangulering for å få et bedre syn på min problemstilling. Jeg benyttet kvantitativ metode og kvalitativ metode, spørreundersøkelse og observasjoner.

Resultat:

Her framstilles resultatet over hva slags holdninger elevene har til kroppsøvfingsfaget i diagrammer. Resultater fra de sosiale ulikhetene framstilles også i tabeller og diagrammer.

Diskusjon:

Her diskuterer jeg resultatet som er framstilt i resultatkapittelet, og dette i forhold til teorikapittelet.

Konklusjon:

Konklusjonen på problemstillingen er at elevenes holdninger til kroppsøving er veldig bra. Ungdomsskoleelevene liker kroppsøvfingsfaget og synes det er moro. Det er varierende hvor godt de ulike emnene i kroppsøvfingsfaget kommer ut, men friluftsliv er emnet som kommer best ut, og svømming dårligst. Jeg har også funnet ut og kan konkludere med at de sosiale ulikhetene spiller en veldig viktig rolle for elevers holdninger til kroppsøving. Holdningene til kroppsøvfingsfaget er mye bedre når elevene har aktive foreldre.

Innholdsfortegnelse

1. Innledning.....	5
1.1 Bakgrunn og problemfelt.....	5
1.2 Oppbygging av oppgaven.....	6
1.3 Tidligere studier	6
2. Problemstilling	7
2.1 Problemstilling	7
2.2 Konkretisering av problemstillingene	7
3. Teori	8
3.1 Fysisk aktivitet i et livslangt perspektiv	8
3.2 Hva er holdning?	9
3.3 Barn og unge i forhold til fysisk aktivitet.....	9
3.4 Generell læreplan L06	11
3.5 Læreplanen i kroppsøvingsfaget- L06.....	12
3.6 Holdning til kroppsøving	13
3.7 Sosial ulikheter i forhold til fysisk aktivitet og kroppsøving	15
4. Metode.....	18
4.1 Hva er metode?.....	18
4.2 Utvalg: Hvem skal undersøkes og hvordan?	18
4.3 Metodevalg.....	19
4.4 Reliabilitet og validitet	22
4.5 Metodisk diskusjon, valg og muligheter sett i etterkant.....	24
5. Resultater.....	26
5.1 Resultater fra spørreundersøkelsen angående holdninger til kroppsøvingsfaget	26
5.2 Resultat i forhold til de sosiale ulikhetene	32
6. Diskusjon.....	36
7. Konklusjon	46
8. Referanseliste	49
Vedlegg 1 – Figuroversikt	51
Vedlegg 2 – Tabelloversikt	52
Vedlegg 3 – Brev til rektor – lov om undersøkelse ved skole.....	53
Vedlegg 4 – Taushetsplikt.....	54
Vedlegg 5 – LOGG	55
Vedlegg 6 – Spørreskjema	57
Vedlegg 7 – Observasjonsskjema.....	60

1. Innledning

Her kommer jeg til å ta for meg bakgrunnen til at jeg skriver denne bacheloroppgaven, og hva som er mitt tema. Problemstillingen og nærmere rundt den, kommer etter innledningen som eget punkt for den er så viktig for oppgaven. Dette er min avsluttende, bacheloroppgave, som avslutter min 3 – årige faglærerutdanning i kroppsøving og idrettsfag, ved Høgskolen i Hedmark, campus Elverum.

1.1 Bakgrunn og problemfelt

Fysisk aktivitet er et viktig tema i dagens samfunn, det er mye fokus på å drive med fysisk aktivitet og ha en sunnere hverdag enn det vi har i dag. I dag er noen av oss mye aktive og noen rører ikke på seg. Hvorfor driver noen med aktivitet og noen ikke? Vi har forskjellig syn på det med fysisk aktivitet, noen liker å drive med det og andre liker det ikke. Noen har ikke tid, og andre gir seg tid til å være fysisk aktive. Hva slags holdninger har vi til fysisk aktivitet, og hvordan vi ser på det med fysisk aktivitet? Men hvor skapes disse holdningene, hvor legges grunnlaget for at noen er aktive og noen ikke? Er kroppsøvingsfaget i skolen et viktig element for utviklingen av holdninger til fysisk aktivitet?

Holdninger hos mennesker er et viktig tema som er et spennende emne, vi har forskjellige holdninger til alt, men akkurat det med fysisk aktivitet og ens egen helse er noe som burde angå oss alle. For vi har en kropp og lever i den hele livet, så den burde vi i iallfall ta vare på så vi mestrer de oppgavene vi står ovenfor i hverdagen på en grei måte. Men siden jeg skal bli en kroppsøvingslærer er det aktuelt å se på holdninger i forhold til kroppsøvingsfaget, og hva slags betydning dette faget har for oss videre i livet. Holdninger hos mennesker varierer i forhold til skolen, folk reagerer forskjellig på de ulike fagene, og lærere, og har forskjellige interesser. Som kommende kroppsøvingslærer, er det et veldig interessant område å se på hva som egentlig er betydningen med kroppsøvingsfaget, og hvordan dette påvirker den videre fysiske aktiviteten når vi blir voksne. Skaper kroppsøvingfaget et større engasjement rundt å drive med fysisk aktivitet videre i livet, og danner en et grunnlag for å være aktiv når en går på skolen? Er det kroppsøvingsfagets oppgave å danne et bredt grunnlag, og få barn til å drive med fysisk aktivitet i ung alder og videre i livet? Hvordan kan jeg som kroppsøvingslærer skape bra holdninger til fysisk aktivitet og kroppsøvingstimen? Derfor vil jeg i min

bacheloroppgave se hvordan holdninger til fysisk aktivitet er, og hvordan kroppsøvingsfaget er inne i dette.

1.2 Oppbygging av oppgaven

Min oppbygging av oppgaven er at en starter med en introduksjon der en ser på bakgrunn av problemfelt, og valg av problemstilling. Etter dette kommer det et teorikapittel, der en ser på teori i forhold til holdninger til kroppsøvingsfaget. Videre kommer det et metodekapittel der en ser på kvalitativ metode og kvantitativ metode, og metodetriangulering. Svarene på mine undersøkelser fremstilles så i resultatkapittelet, der resultat framstilles i diagrammer, med forklaringer. Helt til slutt kommer det et diskusjonskapittel, og så en konklusjon. Og helt til slutt kommer en referanseliste.

1.3 Tidligere studier

De studiene over holdninger til kroppsøvingsfaget som jeg har sett litt på og funnet inspirasjon til, er Berge, (1982) sin oppgave om innstillinger til kroppsøvingsfaget. I tillegg har jeg sett på Rørvik, (2009) sin oppgave om holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Inspirasjonen til oppgaven fant jeg i undersøkelsen til Ryan, Fleming, & Maina, (2003) som handler om holdninger i kroppsøvingsfaget.

2. Problemstilling

Her kommer jeg inn på min problemstilling, og konkretiseringen av problemstillingen.

2.1 Problemstilling

Hovedproblemstilling:

- **Hvilke holdninger har ungdomsskoleelever til kroppsøvfingsfaget?**

Underproblemstilling:

- **Er det noen forskjeller på holdningene i klassen avhengig av de sosiale ulikhetene?**

2.2 Konkretisering av problemstillingene

Hvilke holdninger har ungdomsskoleelever til kroppsøvfingsfaget? Dette er min hovedproblemstilling. Inn under denne problemstillingen ligger det flere område en skal se nærmere på. Hovedområdet jeg skal se på er hvilke holdninger elever har til kroppsøvfingsfaget generelt, hvilke holdninger elevene har til de ulike emnene faget inneholder som individuelle idretter, lagidretter, dans, svømming og friluftsliv. Men i tillegg til dette har jeg en underproblemstilling som er: Er det noen forskjeller på holdningene i klassen avhengig av de sosiale ulikhetene? Her skal jeg se på om det er noen forskjell i holdningene i forhold til de sosiale ulikhetene i kroppsøvfingsklassen.

3. Teori

I teorikapitlet kommer jeg til å se på betydningen av fysisk aktivitet, og hvordan det er med fysisk aktivitet i dag. Videre ser jeg på hva definisjonen på holdning er, og hva som ligger i ordet. Det er holdning til fysisk aktivitet og kroppsøving jeg skal se på, så da er det naturlig å få klarhet i hva som ligger bak ordet holdning før en går videre. Holdninger kommer fram flere ganger i generell og spesiell del av læreplanen. Videre ser jeg på hvordan en ser på holdninger i kroppsøvingsfaget. Til slutt kommer jeg til å se på de sosiale ulikhetene. Er det noen forskjeller på holdningene i kroppsøvingsklassen avhengig av de sosiale ulikhetene?

3.1 Fysisk aktivitet i et livslangt perspektiv

Nordmenn er født med ski på beina, er et vanlig uttrykk, om den norske befolkningen. Mange tror i dag at nordmenn er en fysisk aktiv folkegruppe. Men flere kartlegginger og undersøkelser viser at den norske befolkningen også er rammet av den globale helseutfordringen som mange andre land også sliter med. Folk er mindre og mindre fysisk aktive, aktivitetsnivået blir mindre og mindre. Den stadig økende overvekten er et stort verdensproblem. I dag er en sunnere og mer aktiv livskultur satt på dagsorden, og en har begynt å se realiteten i det og prøver å stoppen den negative utviklingen i befolkningen (Regjeringen, 2004).

Regjeringen i Norge har blant annet laget en handlingsplan for å prøve å stoppe økningen av overvekt og få fram betydningen av fysisk aktivitet. Arbeidet med å få en sunnere befolkning skal foregå på alle nivåer: barnehager, skoler, arbeidsplasser, transport, nærmiljø og fritid (Regjeringen, 2004).

Å drive med fysisk aktivitet i form av lek ligger helt naturlig hos barn. Dette har en stor betydning for barns utvikling av motoriske ferdigheter. I voksen alder gjelder ikke det samme, der kan viktige faktorer være avkobling, sosialt, mestringsfølelse, og være i god form. Fysisk aktivitet er viktig for forebygging mot flere sykdommer. Hver enkelt av oss har ansvaret for vår kropp, og det er vi som må ta ansvar for å vedlikeholde den, og holde den i en brukbar form og ha god helse. Hver enkelt av oss må og bør i alle fall ha positive holdninger til fysisk aktivitet. Kroppen vår er veldig viktig, vi har bare en kropp, så den må ta vare på og behandle pent. Derfor må vi behandle den godt, da blant annet med fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Du selv har ansvaret, men samfunnet har også et ansvar. Det bør informeres gjennom kunnskap til befolkningene om helse og fysisk aktivitet, konsekvenser av og ikke drive med

noen form for aktivitet. Samtidig som samfunnet generelt skaper gode holdninger til fysisk aktivitet (Regjeringen, 2004).

3.2 Hva er holdning?

Alle har en viss formening om hva god holdning og da positiv holdning er. Men hva er en god faglig definisjon på hva holdning er? En vet at holdning har noe med en innstilling og motivasjon til, for eller i mot noe, og gjennom det gir en uttrykk ved f.eks. at en smiler og ler, som er positive holdninger. Eller at en er sur og ikke gjør det en får beskjed om, som er eksempler på negative holdninger. Det er kroppsspråk og hvordan en uttrykker seg muntlig og med kroppen, i forhold til forskjellige temaer. Men dette er slik en kan se på holdning, og andre ser forskjellig på det, enn noe som ikke er så langt unna. I følge Korsnes, Andersen og Brante (1997) defineres holdninger som:

En relativt varig innstilling for eller i mot noe. En holdning anses vanligvis å bestå av tre komponenter: Den kognitive, den affektive og den intensjonelle. Den kognitive komponenten dreier seg om hva en person tror eller vet om noe. Den affektive komponenten betegner de følelsene som styrken i følelsene personen har for eller imot holdningsobjektet. Den intensjonelle komponenten dreier seg om den handlingsberedskap personen har for et objekt (s. 119).

Ut i fra denne definisjonen ser en at holdning er en innstilling til noe, og dette bygger på tre elementer, det en person tror eller vet om noe, det personen føler for det emnet eller temaet en driver med og til slutt er det hvordan en person handler ut i fra, det en vet om temaet det dreier seg om. Holdninger er en atferd vi har, og oppførsel vi har i forhold til noe. Men holdninger kan endres over tid. Rørvik (2009, s.7) hevder at « det kan forventes at en mer usunn livstil vil endre holdningene i negativ retning. En sterk fokusering på sunnhet og helse – på kropp og utseende vil kunne påvirke ungdommers holdninger til seg selv, til eget kroppsbilde og til fysisk aktivitet og kosthold.»

3.3 Barn og unge i forhold til fysisk aktivitet

Som tidligere nevnt er egentlig barn aktive, gjennom lek, og lysten til lek er stor. Men i dagens samfunn er barn ikke så aktive lengre. Barn i dag er mer inne, driver med stillesittende aktiviteter og er ikke ute og leker. Det er en stadig færre og færre som er med på den organiserte idretten. Fysisk aktivitet forebygger en rekke sykdommer, men det er også et middel for glede, livsutfoldelse og mestringsglede. Noe av grunnen til dette kan være at barn

har et negativt forhold til fysisk aktivitet. Studier fra Østerrike, Tsjekkia, USA og England viser at de fleste har positive holdninger til kroppsøving og fysisk aktivitet (Rørvik, 2009).

Skole er en veldig viktig arena for å fremme og helse, gode levevaner og en aktiv hverdag hos mennesker. I Norge er det slik at alle barn og unge går på skolen. Skolen blir derfor en viktig arena fordi den fanger opp alle. Barn og unge er på skolen nesten hele dagen, nesten alle dager i uka, derfor er dette en viktig arena i hvordan elevenes holdninger til fysisk aktivitet blir. Skolen skal legge til rette slik at de legger grunnlaget for en aktiv livsstil, ikke bare i barn- og ungdomsårene, men at holdninger for fysisk aktivitet fortsetter videre i det voksne livet. Det er flere elementer ved skolen som kan legge til rette for fysisk aktivitet: Gå til og fra skolen, friminutter og kroppsøvingsfaget. Det vil tjene samfunnet store summer om en fikk snudd den trenden en har i dag med økende overvekt, og livssykdommer (Rørvik, 2009).

Sosial- og helsedirektoratet (2003), viser til undersøkelse fra 1997 og 1968 viser at elever i skolen har svakere resultater innen utholdenhet og bevegelse i den siste av de to undersøkelsene. «Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet har en uttalt målsetning om å øke den fysiske aktiviteten, bedre den fysiske formen og forbedre holdningene til fysiske aktivitet i alle aldersgrupper i befolkningen» (Sosial- og helsedirektoratet, 2003, s.21). Kroppsøving er et obligatorisk fag i norsk skole, alle må være med, og det gjør at dette er et fag som når ut til alle barn og unge i dag. Det betyr at alle elever får en viss mengde fysisk aktivitet hver uke (Sosial- og helsedirektoratet, 2003).

Å utarbeide gode og sunne livsvaner hos de unge er viktig. Det er mens de er unge det er viktig å innarbeide kunnskaper om god helse. Sentralt for å ha god helse er å drive med fysisk aktivitet. I følge Rørvik (2009, s.6.) er fysisk aktivitet er «organisert idrett, mosjon, lek, trening, uorganisert fysisk aktivitet og friluftsliv».

Skal en se litt på definisjonen av holdning til kroppsøvingsfaget, så var det tre komponenter som gjald, den kognitive, den affektive og den intensjonelle. Som er hva en tror eller vet om noe, følelsen for det det dreier seg om og handlingsbegrepet til objektet. Før det første hva tror og vet elevene om kroppsøvingsfaget, vet de hva slags kunnskaper de har i faget, og hva har de krav på å vite av kunnskaper, og ikke minst hva slags ferdigheter skal de kunne, i de ulike idrettene? For det andre hva føler personen for kroppsøving, hva slags følelser er i sving, generelt, og for de ulike emnene en skal igjennom i faget? Som tidligere nevnt, inneholder kroppsøving mange ulike emner, og dette gjør at elevenes holdning vil forandre seg etter hva

slags emner det er fra time til time. En elev har stort sett en positiv eller negativ holdning til kroppsøvingfaget, men siden faget har så mange ulike emner en må igjennom, kan det være enkelte emner som en ikke har like bra holdning til for å gjøre sitt beste. For det tredje, hvordan en person handler ut i fra, det en vet om temaet det dreier seg om. Hvordan handlinger gjør en automatisk etter hva slags tema det er de dreier seg om. En har forskjellige holdninger til forskjellige temaer. Noen emner liker en godt, og noen liker en dårlig. Alle mennesker reagerer automatisk på alle ulike aktiviteter, og da handler en forskjellig, etter hva det er for noe (Korsnes, Andersen, & Brante, 1997).

3.4 Generell læreplan L06

Holdninger er et ord som gjentas flere ganger i læreplanen. Læreplaner er styringsdokumentet i norsk skole. Kunnskapsløftet, L06 er den siste læreplans reform som har kommet i Norge som gjelder dagens skole. Læreplanen er bygd opp av en generell del og en hoveddel som omhandler hvert enkelt fag, og hva elevene skal kunne etter endt årstrinn i de ulike fagene.

Den generelle delen omhandler sju temaer, det meningssøkende menneske, det skapende menneske, det arbeidende menneske, det allmenndannende menneske, det samarbeidende menneske, det miljøbevisste menneske og det integrerte menneske. Den opplæringen som elevene får på skolen, skal gjøre elevene klare for det voksne livet, og de skal greie å mestre de oppgavene og utfordringene som de kommer til å stå ovenfor. De skal greie å ta hånd om seg selv og sitt eget liv. I følge den generelle læreplanen kommer det fram at «Oppfostringen skal gi elevene lyst på livet, mot til å gå løs på det og ønske om å bruke og utvikle videre det de har lært» (Kunnskapsdepartementet, 2006a, s. 5). Skolen er et viktig ledd i å få elevene til gå videre, utvikle seg, og takle og motstå motstand som en møter. Et ledd i skolen er å utvikle gode arbeidsvaner, og ikke bare i skole sammenheng men også på andre arenaer i samfunnet. I den generelle læreplanen tår det «Læring skjer i alle livets situasjoner og særlig når et individ selv ser behovet for å utvikle kunnskaper, ferdigheter og holdninger.»

(Kunnskapsdepartementet, 2006a, s 10). En viktig del av opplæringa er i følge den generelle læreplanen at den skal fremme «En allsidig utveksling av evner og egenart: til å handle moralsk, til å skape og virke, til å arbeide sammen og i harmoni med naturen. Opplæringen skal bidra til en karakterdannelse som gir den enkelte kraft til å ta hånd om eget liv, forpliktelse overfor samfunnslivet og omsorg for livsmiljøet» (Kunnskapsdepartementet, 2006a, s 22).

Skolen er en viktig sosialiseringsarena for barn og unge. Sosialisering er en prosess der barn og unge får en masse inntrykk, opplevelser, og kunnskaper som skal gjøre dem klare for det voksne livet. Skolen skal være en viktig arena i deres sosialiseringsprosess (Brattenborg & Engelsen, 2007). Opplæringa på skolen er en viktig del av sosialiseringsprosessen. I følge den generelle læreplanen er «sluttmålet for opplæringen er å anspore den enkelte til å realisere seg selv på måter som kommer fellesskapet til gode – å fostre til menneskelighet for et samfunn i utvikling.» (Kunnskapsdepartementet, 2006a, s. 22).

3.5 Læreplanen i kroppsøvingsfaget- L06

I formålet med faget kommer det fram flere viktige elementer som gjør at kroppsøvingsfaget er et veldig sentralt fag. Kroppsøvingsfaget er et allmenndannende fag som skal fremme gode helsevaner hos elevene. I kroppsøvingsfaget er det bevegelse, og bevegelse er grunnleggende for oss mennesker. Vi må ha bevegelse, og kunne bevege oss og gjøre forskjellige arbeidsoppgaver i dagens samfunn for å få gjort de daglige oppgavene en står ovenfor slik at vi kan leve. Dagnes kroppsøvingfag inneholder lek, idrett, dans og friluftsliv. Målet med dette er å forberede barn og unge til å være med i et bredt utvalg av idretter og andre aktiviteter som gjør at elevene er i bevegelse. Fysisk aktivitet i oppveksten er et viktig ledd i å utvikle og fremme gode helse. Gjennom kroppsøvingfaget skal elevene oppleve mestring og mestringsglede, dette er veldig sentralt for å drive med aktivitet videre i livet. Opplever en mestring, får en lysten til å drive med det videre. Kroppsøvingfaget skal gi kunnskaper i hvordan kroppen fungerer i aktivitet og hvile. Gjennom dette vil en se at en vil bli i bedre fysisk form ved å trene og være i aktivitet, og ved å ikke gjøre noe, være i hvile, vil kroppen forfalle. Gjennom faget skal elevene opparbeide kunnskaper om trening og helse, dette er et viktig ledd i forhold til hvordan en skal takle hverdagen etter skolen, da har en med seg kunnskaper fra skolen om hvordan en skal greie å ha en god kropp, og ha en sunn kropp, og ut i fra dette ha god helse resten av livet. I følge læreplan i kroppsøving kommer det fram at «gode opplevinger i kroppsøving kan vere med og leggje grunnlaget for ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil hos dei unge.» (Kunnskapsdepartementet, 2006b, s. 1). Så kroppsøvingfaget er et viktig del av å få barn og unge i fysisk aktivitet videre i livet. Videre kommer det fram av læreplan i kroppsøving at «læringsarbeidet skal fungere haldningsskapande ut frå innhaldet i faget og dei overordna måla og prinsippa for opplæringa i skulen» forteller læreplanen i kroppsøving (Kunnskapsdepartementet, 2006b, s. 1). Undervisningen skal være holdningsskapende og skape positive holdninger til

kroppsøvningsfagets innhold. Kroppsøvningsfaget er delt inn i tre fagområder, idrett og dans, friluftsliv og aktivitet og livsstil. Og sentralt da for videre fysisk aktivitet er aktivitet og livsstil. For inn under her skal en blant annet skal drive med planlegging, gjennomføring og vurdering av egentrening, og sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse. Disse to siste her vil være viktigere videre i livet. Opparbeide seg kunnskaper om egentrening, og hvordan den fungerer på kroppen, så en får et aktivt liv når en er ferdig med skolen, og da ha en god livsstil og en god helse. En må opparbeide generelt gode holdninger til å drive med egentrening og fysisk aktivitet (Kunnskapsdepartementet, 2006b).

Men når en går over til hovedområdene i kroppsøving, så ser en at en må igjennom et stort utvalg av aktiviteter på ungdomsskoletrinnet. Innen hovedområde idrett og dans skal elevene være med i et bredt utvalg individuelle og lagidretter, svømme på mage og rygg, livredning i vann og livbergende førstehjelp, dans fra norsk og utenlandsk kultur, skape dans, og dans fra ungdomskulturen. Innen område friluftsliv, skal elevene være med på friluftsliv i ulike miljøer, orientering med kart og kompass, planlegge og gjennomføre turer til ulike årstider, og overnatte ute. Under det siste punktet aktivitet og livstil skal de kunne gjennomføre ulike treningsformer i kjente aktiviteter og egentrening (Kunnskapsdepartementet, 2006b).

3.6 Holdning til kroppsøving

I dagens samfunn er det nødvendig med tilrettelegging for fysisk aktivitet i skoletiden. Men kroppsøvingstimene skal komme i tillegg. Det er nødvendig for å forebygge den utviklingen vi har i samfunnet i dag. Kroppsøvningsundervisningen skal planlegges og legges til rette slik at elevene i skolen har et overordnet mål om å inspirere til fysisk aktivitet etter skoletid, både når en går på skolen og når en er ferdig med skolegangen (Brattenborg & Engelsen, 2007).

Læreplanen i dag gir fokus på et bredt aktivitetstilbud. Johansen, Høigaard og Fjell, (2009), viser til flere undersøkelser at det er en sammenheng mellom hvor godt elevene trives i kroppsøvningsfaget og hvor mye fysisk aktivitet de driver med på fritiden etter skoletid. En del folk er veldig aktive på fritiden selv om trenden er synkende (Johansen et al., 2009) Men Johansen, et al., (2009) mener kroppsøvningsfaget bør ha noe av æren for at barn og unges aktivitetsnivå i hverdagen etter skoletid er såpass høyt som det er. Det kommer også fram at kroppsøvningsfaget er fagene elevene trives godt i. Mange får positive opplevelser, og opplever mestringsglede i kroppsøvningsfaget. Dette gjør at de får en positiv holdning til fysisk aktivitet.

Men en utfordring med kroppsøvfingsfaget er å fange opp de som ikke liker fysisk aktivitet. Hvordan en i faget skal fange opp disse og akkurat disse som kanskje trenger den fysiske aktiviteten mest. Dette ansvaret ligger hos kroppsøvfingslæreren, all undervisning skal legges til rette og tilpasses den enkelte. Det gjelder også kroppsøvfingsfaget. Med tilpassing så vil disse elevene som egentlig ikke være med, også oppleve mestringsglede som er et mål med faget (Johansen et al., 2009).

Kroppsøving er et obligatorisk fag som alle andre fag på ungdomskolen, og alle må i gjennom det. Når så mange mennesker skal i gjennom kroppsøving, og når da faget har så mange ulike aktiviteter og temaer en skal i gjennom, sier det seg selv at en vil støte på elever med forskjellige holdninger til ulike emner. Vi mennesker er ikke like, og vi liker forskjellige fag og emner og drive med, selv om vi liker kroppsøving behøver vi ikke å like alle emnene som en skal i igjennom i faget. Så som kroppsøvfingslærer vil en møte på elver med forskjellige utgangspunkt til faget, noen liker faget, og noen liker ikke faget, noen liker noen emner, og noen liker nesten alt (Kunnskapsdepartementet, 2006a).

I Buskerud ble det gjort en undersøkelse blant folk som var fra 18 år og eldre, som var i fast jobb, men som på en eller annen måte var blitt langtidssykemeldt fra jobben. I denne undersøkelsen ble det også stilt spørsmål ved kroppsøvfingsfaget. 80 % av de spurte syntes at det var moro med kroppsøving. Det ble også stilt spørsmål ved om kroppsøvfingsfaget skapte holdninger hos elevene til å drive med fysisk aktivitet og viktigheten av dette i forhold til egen helse. Da svarte et flertall 56 % at slike holdninger ikke eksisterte i faget. Flere uttrykte i undersøkelsen at kroppsøvfingsfaget var det faget de likte best på skolen (Mamen, 1997).

Ferdigheter i kroppsøving er ikke så vanskelig å vurdere, for der kan se på elevenes ferdigheter, alene og sammen med andre i lagspill, og en kan sette dem på en ferdighetsprøve/test, der det stilles krav til en del ferdigheter for å greie å gjennomføre prøven. Men holdninger er vanskelig å vurdere. Seppola (2000) skriver at det er vanskelig å måle og dokumentere elvers holdninger, og derfor blir de ofte glemt når en vurderer elvers holdninger i et fag. Men i dag har ikke holdninger en sentral plass vurdering i kroppsøvfingsfaget, det er bare ferdigheter som skal vurderes, men tidligere var holdninger noe som skulle vurderes. Grunner til at holdninger er vanskelig å vurdere er at det i følge Seppola (2000) er en

subjektiv egenskap hos lærere og elever, og derfor er det vanskelig på en objektiv måte (Seppola, 2000).

Men hva skal en se etter hos elevene for at de skal få en bra holdning. Nedenfor kommer noen viktige punkter som Seppola (2000) mener er innunder holdninger hos elever.

- Om elevene har med seg det utstyr til timene
- Gjør det de får beskjed om
- Møter presis eller møter opp i det hele tatt
- Melder fra hvorfor de ikke møter opp
- Leverer planer til riktig tid
- Kan samarbeide med andre
- Er positiv selv om de kanskje ikke liker alle aktivitetene like godt
- Gjør så godt de kan og er blide

(s.3)

Disse punktene mener han gjelder for kroppsøvfingsfaget for god holdning. Men ser en på dem, så gjelder mange av dem og så de andre fagene på skolen, og generell i samfunnet og oppgaver en står ovenfor. I dag er ikke holdninger en del av vurderingen i kroppsøvfingsfaget. Det er bare ferdigheter og kunnskaper som skal vurderes. Men hvis en skulle sett på holdninger som en gjorde tidligere, ble disse punktene til Seppola brukt, og hvem vet hvordan de neste læreplaner vil se ut, om holdning muligens er med.

3.7 Sosial ulikheter i forhold til fysisk aktivitet og kroppsøving

Sosiale ulikheter har en sentral plass i forhold til hva slags holdninger ungdommer har i forhold til fysisk aktivitet og kroppsøving.

Sosiale helseulikheter er i følge Øverby, Torstveit, og Høigaard (2011):

Sosiale helseulikheter forstås ofte med bakgrunn i det teoretiske begrepet sosialklasse og den sosioøkonomiske stratifisering, eller lagdelingen, av samfunnet. Det vil si ulikheter etter utdanning, inntekt og yrke. (s.126)

Utdanning regnes som det viktigste punktet innen sosiale ulikheter i forhold til om folk er aktive eller ikke. En tar en utdanning, og den har en uansett hva som skjer videre i livet.

Utdanningen viser noe om hva slags kunnskaper en har, og hva en kan. Utdanning spiller også

en viktig rolle til de andre faktorene under sosiale ulikheter, da særlig hva en vil ha i inntekt i det yrket en havner i. Det er store forskjeller når en ser på utdanningsnivå i forhold til hvor mye aktivitet folk driver med. Det er vist at de som har høyere inntekt står mye sterkere i forhold til fysisk aktivitet enn de med lavere utdanning og lavere inntekt (Øverby et al., 2011).

Folkehelseinstituttet har definert hva som ligger i lav, middels og høyt utdannet. En som har fullført grunnskolen, har en lav utdanning. Har en fullført videregående utdanning har en middels utdanning. Men har en utdanning fra høyskole eller universitet har en høy utdanning (Folkehelseinstituttet, 2008a).

Barn som har foreldre med høy inntekt og høy utdanning er mer fysisk aktive enn de som har lav inntekt og lav utdanning. I forskning gjort i Akershus kom det fram at hvis en familie hadde en samlet inntekt under 400 000 kr var det 24 % av barna som var aktive 4 ganger eller mer i uka. Men var den samlede inntekten til familien over 600 000 kr, var det 33 % av barna som var aktive 4 ganger eller mer i uka (Folkehelseinstituttet, 2007b).

Har en lengre utdanning, har en stort sett høyere inntekt. Yrker som kommer best ut av dette er sivilingeniører, jurister, og leger og andre som har profesjonsutdanning på mer enn 4 år. De som kommer dårligst ut er førskolelærere, allmennlærere, og en del videregående fagutdanninger som helsefag og elektrofag (Buggeland, 2010).

Hvordan innvirkning har de sosiale ulikhetene i forhold til elvers holdninger til kroppsøvningsfaget? I følge Loland (2008, s.143) blir de de sosiale ulikhetene hos barn påvirket av «økonomi og interesser, ambisjoner og livsvaner og livsvaner hos foreldre og familie virker styrende for idrettsengasjementet». Som det kommer fram i denne definisjonen, så fører foreldrenes vaner, innen da fysisk aktivitet, over på barna, og barna viser også et idrettsengasjement slik som foreldrene.

En familie som har god økonomi, og der det er interesse for sport, idrett, og fysisk aktivitet etter arbeid, har stor påvirkning på barna deres. Det er stor sannsynlighet for at barna da også begynner med idrett og fysisk aktivitet på lik linje med foreldrene. Loland hevder at idrettsaktive barn og unge har et bedre kroppsbylde, selvbilde, bedre karakterer på skolen, økt status i vennegjenger, og større forutsetninger for å drive med aktivitet seinere i livet. Folk

som driver med fysisk aktivitet utenfor skole, vil ha positiv holdning til kroppsøvingen på skolen, og ha motivasjonen til de aktivitetene som er i kroppsøvingstimen. For når en driver med fysisk aktivitet på fritiden, har en positive tanker, følelser, fornøyt, glede, mål og en føler mestringsglede (Imsen, 2008).

Når en har de egenskapene der for aktiviteter på fritiden, så vil en dra med seg det også til kroppsøvingstimen. For som jeg har sett på tidligere, inneholder kroppsøvingsfaget mange forskjellige emner, og det skal danne et bredt grunnlag innen mange idretter. Det er idretter som fotball og noe ski, som rekrutterer medlemmer fra alle sosiale økonomiske lag i samfunnet. Det blir en stadig økende trend at yngre og yngre barn er med i organisert idrett, og det vil da si at barna er mer og mer avhengig av foreldre som har ressurser til å følge opp barna i aktivitetene. Det hevdes at disse barna vil få et forsprang på andre barn. Disse barna vil få bedre ferdigheter og være bedre til miljøtilpasninger. Dette vil gjøre at det blir større forskjeller mellom barn og unge i deres utvekling. De barna som har foreldre med ressurser, vil stille sterkere enn andre. Forskjellene synes ikke i barnealderen så godt, men når en kommer opp på ungdomstrinnet, vil en se det, for der kreves det mye ressurser for å være med i idretten, og da faller de svakeste familiene med lite resurser fra (Loland, 2008).

4. Metode

Her skal jeg ta for meg hva som er metode, hva slags metoder jeg har brukt og sterke og svake sider ved å bruke de ulike metodene.

4.1 Hva er metode?

Hva er egentlig metode, og hva ligger i ordet metode? Når en tenker på det, tenker en hvordan en skal komme fram til et resultat og en konklusjon av noe en vil finne ut. En har en problemstilling, og hvordan skal en forske for å komme fram til et resultat og en konklusjon som er troverdig? I følge Halvorsen (2002) er metode følgende:

Metode er snever definert den håndverksmessige siden av vitenskapelig virksomhet, eller mer presist læren om de verktøy en kan benytte for å samle inn informasjon. Den type informasjon som samler inn, kalles gjerne for data (flertall av den latinske formen datum, som betyr det som er gitt) eller fakta (fornorsket flertallsform av det latinske ordet factum, som har betydning kjensgjerning, virkelighet), og de samlede data kalles empiri (av gresk empeiria av peira, som betyr forsøk, prøve, eller det som bygger på sanseerfaring)...

...Metode er en systematisk måte å undersøke virkeligheten på. Vi ønsker å gjøre oppdagelser i den menneskeskapte verden, og gjennom bruk av ulike metoder kan vi forbedre og skape vår oppdagelsesevne slik at vi kan se årsaken bak hendelser, meninger bak handlinger og samhandling og kollektivers/ sosiale-materielle strukturers betydning for individers og gruppers meninger og handlinger (s.13)

Hvordan skal en egentlig gå fram? En har en problemstilling, hvordan skal en best mulig belyse den problemstillingen, og få den mest mulig troverdig? Inspirasjon til denne oppgaven med temaet holdninger til kroppsøvingsslaget fant jeg i en artikkel av Ryan, et al., (2003).

4.2 Utvalg: Hvem skal undersøkes og hvordan?

På skolen der undersøkelsene skulle gjennomføres er det fem klasser på 8, 9. og 10. trinn, og med forskjellige lærere på trinnene og innad på trinnene. Etter at jeg kontaktet rektor ved skolen, tok vedkommende opp med alle kroppsøvingslærerne, og så å si alle lærerne, på ulike trinn syntes det var greit at jeg gjennomførte min undersøkelse i deres timer. Så jeg hadde muligheten til å få et stort utvalg. Men jeg valgte å være med en yngre kroppsøvingslærer som ikke for mange år siden har gjennomført samme utdanningen som meg ved Elverum. Jeg valgte å være med han fordi, han hadde tre av 10. klassene, og det ville bli ca. 60 elever, og

jeg følte det var nok objekter til min forskning. Og en annen fordel tenkte jeg ved å forholde seg til en lærer, var at undervisningen ville være ganske lik, og lagt opp etter det samme. Og ved at det var samme lærer, ville ikke lærerpersonen ha noen betydning på om det var forskjellige holdninger i klassen. Da vil ikke lærerpersonen gjøre noen forskjell i hvordan elevene oppfører seg i timene.

4.3 Metodevalg

For å belyse problemstilling på en best mulig måte, og få tak i informasjonen en trengte, benytter en spørreskjema som grunnlag for bacheloroppgaven. I artikkelen som ble en inspirasjon for meg, Ryan, et al., (2003) ble det benyttet spørreundersøkelse. En spørreundersøkelse vil komme ut til mange, og en vil få inn mange svar, og få et stort utvalg å se på når en skal danne et resultat til slutt. For å måle holdninger hos mennesker brukes ofte spørreskjemaer eller intervjuer, men det har sine svakheter. I følge Korsnes, Andersen og Brante (1997):

Holdningsmålinger som vanligvis gjennomføres gjennom spørreunderskjemaer, intervjuer osv., har vist seg å ha en svak forutsigelsesverdi ettersom handlingene er situasjonsbundet og holdninger, slik de kommer til uttrykk ved målinger, er avhengige av målsituasjoner og forventninger (s. 120).

I forhold til problemstillingen, benytter en spørreundersøkelse som ble brukt i inspirasjonsartikkelen, og som det kommer fram av sitatet, er spørreskjema en vanlig måte å måle holdninger på. En vil ha et større utvalg, og danne et større inntrykk i forhold til holdningene til fysisk aktivitet og kroppsøving. Men som en ser, kan en også bruke intervjuer, hvor en går inn på et par stykker og spør om holdninger til fysisk aktivitet og kroppsøvingstimen. Men da ville en hatt et mye mindre utvalg og fått meningene til få elever, og da få meninger i forhold til fysisk aktivitet og kroppsøving. Nå får jeg fanget opp mange syn, og vil danne et større grunnlag for å argumentere hvordan holdningene til fysisk aktivitet er hos elever på ungdomsskoletrinnet i dag (Korsnes, et al., 1997). En spørreundersøkelse er en kvantitativ metode som vil er i følge Holmen og Solvang (1996):

Kvantitativ metode er mer formalisert og strukturert. Metoden er i langt større grad preget av kontroll fra forskerens side. Den definerer hvilke forhold som er av spesiell interesse ut fra problemstillingen som er valgt. Den definerer også hvilke svar som er mulige. Opplegget er preget av selektivitet og avstand til datakilden. (s. 15)

Fordelene ved en spørreundersøkelse er at en får et stort utvalg, og vil dekke mange elever. Men den største svakhet ved spørreundersøkelse er at en får avstand til datakilden, en får ikke den nærheten til datakilden som en kvalitativ metode gjør. Hovedtyngden i min oppgave ligger i et spørreundersøkelsen. En kvantitativ metode er en objektiv forskningsmetode, og en har mer kontroll på den dataen en får inn fra forskningsobjektene som gjengitt i sitatet. En får inn masse data, som handler om problemstillingen, og en kommer ikke så tett på forskningsobjektene. Ulemper med denne metoden er hvordan dataen blir samlet inn. Skal objektene gjøre det alene, sammen med andre i samme rom, skal de ha muligheter til å stille spørsmål, skal forskeren gå igjennom spørreskjemaet først, hvis det er det som blir brukt? Hvor seriøst svarer elevene på spørsmålene, svarer de bare noe for å komme igjennom så fort som mulig. En kvalitativ metode er mer treffsikker i forhold til en kvalitativ metode (Holme & Solvang, 1996).

I starten på mitt spørreskjema stilles det generelle spørsmål som kjønn. Driver en med trening, mosjon, konkurranseidrett på fritiden. Driver far og mor med noen form for trening mosjon, og hva slag yrke jobber de i. Gjennom dette vil se om det er noen forskjell på den sosiale ulikheten som gjør forskjeller på den fysiske aktiviteten oss far og mor, og om dette har noen påvirkning på barna. Er det forskjeller på holdninger hos elevene når en ser på sosial ulikhet. Videre er det spørsmål som handler om læreplanen L06 og så er det hentet spørsmål fra Berge, (1982) sin undersøkelse om holdninger i kroppsøvfingsfaget.

For å få svarene mer troverdigheten benyttet også observasjon. Med en spørreundersøkelse får en ikke er så nær kilden. Og med en observasjon vil en belyse problemstillingen fra flere ståsteder det er metodetriangulering. Triangulering er i følge Howe, Høium, Kvarnmo og Knudsen (2005):

Begrepet triangulering er hentet fra landmåling; via et nettverk av triangler som blir trigonometrisk utregnet, kan en fastslå eksakt posisjon. I forskning innebærer triangulering at forskeren ikke nøyer seg med bare en enkelt framgangsmåte, innfallsvinkel, eller forståelse av det fenomenet som undersøkes. (s. 21)

Når en benytter triangulering, får en ikke bare en innfallsvinkel, en får flere, og det vil danne et bedre grunnlag for forskningen. Ved å gjøre dette vil en forhåpentlig vis få et bedre

grunnlag på problemstilling med mer troverdighet, gyldighet og pålitelighet og danne en bedre konklusjon av det en forsker på (Howe et al., 2005). Derfor danner observasjonene også et lite grunnlag i undersøkelsen. Observasjon er en kvantitativ metode, og i følg Holmen og Solvang (1996) er det:

Kvalitative metoder innebærer liten grad av formalisering. Metoden har primært et siktemål om å skape forståelse. Derimot er en ikke opptatt av å prøve om data er generelt gyldig. Det sentrale blir at en gjennom ulike former for innsamling av data makter å skape en dypere forståelse for det problemkomplekset en studerer, og hvilke totalsammenheng dette står i. Metoden er kjennetegnet ved nærhet til datakilden. (s. 15)

Et spørreskjema vil kunne danne et bra grunnlag, men hadde en også hatt nærheten til datakilde ville grunnlaget bli enda bedre. En spørreundersøkelse er der og da, og situasjonen kan påvirke situasjonen. Derfor kommer det i tillegg flere observasjoner av de gjeldene tre klassene, med dette vil en få flere situasjoner, og se elevene i flere ulike settinger, og da kan en lage et totalgrunnlag på hvordan holdningene er i klassen. Men observasjon er ingen lett oppgave ble jeg advart mot på forhånd, og ikke lett og gjennomføre. Når en benytter seg av kvalitativ metode, som det gjengis i sitatet over kommer, en nærmere til forskningsobjektet, en får et subjektivt forhold til objektet. Det som er vanskelig ved kvalitativ metode er at en kan bli preget av et «jeg» forhold. Forskeren føler at det er slik, men dette er en subjektivt og ikke objektivt. Forskeren må prøve å sette seg inn i objektets posisjon og ståsted, og det er ikke alltid like lett. Men en får nærhet til utvalget sitt. Første gangen jeg var i klassen, presenterte jeg meg selv, og sa hvorfor jeg var der, og hva jeg skulle gjøre, at jeg skulle observere dem i flere timer, og de skulle svare på en undersøkelse til slutt som var frivillig. Men når jeg hadde gjort det, sa deres faste lærer at han hadde gått samme utdanning og drevet med det samme noen år tidligere, og at jeg skulle bli lærer som han. Dette var nok med på å vise elevene sammenhengen i det jeg drev, og at det var et ledd fram til å bli en lærer. Jeg hadde laget meg et observasjonsskjema, for å ha faste holdepunkter å holde seg etter. Observasjonsskjemaet inneholder en del av de punktene Seppola (2000) brukte for vurderinger av elevers holdninger. En observasjon er i følge Holme og Solvang (1996, s.104), «at en i kortere eller lengre tid deltar direkte i eller oppholder seg nær deltakerne i den gruppa en skal undersøke». Observasjon er vanskelig, fordi det stiller store krav til forskeren. Han skal både se, høre, og spørre få fram det som virkelig har skjedd (Holme & Solvang, 1996).

Elevgruppen visste på forhånd at en person skulle være med dem i en lengre periode å observere dem. Dette er en åpen observasjon, elevene er kjent med observatøren, og akseptert han før observasjonen starter. Etter dette vil jeg være til stede og observere mange timer i forskjellige emner. Gjennom dette vil eleven se meg ofte og får kjennskap til meg, og da oppnår en den nærhet til datakilden som kjennetegner en kvalitativ metode, som et spørreskjema ikke gir. Men nå vil en få begge deler. (Holme & Solvang, 1996).

Ved å benytte metodetriangulering, både kvantitative og kvalitativ metode, da spørreskjema og observasjon får en belyse problemstilling fra to forskjellige hold, og få informasjon om elvenes holdninger på to ulike måter som danner et bedre grunnlag. En får sett på holdningene til elevene til kroppsøvfingsfaget både gjennom spørreskjema og observasjonen. Gjennom å starte med en kort introduksjon, om meg og forskningsprosjektet, og så ha mange observasjonstimer, hvor elevene en, og jeg snakker med dem, og blir litt kjent med dem. Dette danner den nærheten til datakilden, og så mot slutten av observasjonsperioden deler jeg ut spørreskjemaet, og da har de nærhet til meg som de ikke ville hatt om jeg bare hadde brukt spørreskjemaet. Gjennom observasjonen vil en se hvordan fysiske og kroppslige holdninger de har til kroppsøvfingsfaget, spørreskjemaet gir meg masse stoff, og mer grunnlag for å svare på min problemstilling.

4.4 Reliabilitet og validitet

For å gjøre en undersøkelse og forske på noe så må en samle inn informasjon. Denne informasjonen må være mest mulig relevant og pålitelig. «At data er relevant, betyr at det må være samsvar mellom den virkeligheten som undersøkes, og dataene. I forskning betegnes dette som validitet.» (Johannessen, Tufte, & Veiden, 2006, s. 65) Validitet betyr gyldighet. Reliabilitet betyr pålitelighet. Hvilke data blir benyttet, hvordan blir de samlet inn, og hvordan blir de bearbeidet (Johannessen, Tufte, & Kristoffersen, 2009).

Når en ser på reliabiliteten i min oppgave, så gjelder det innsamling av den informasjonen jeg har fått inn i forhold til problemstillingen. Ved å benytte spørreskjema vil hver enkelt elev kunne svare på spørsmålene i ro og mak alene, uten å bli påvirket av andre. I forkant av at elevene svarte på spørreundersøkelsen, var det gjennomført flere observasjonstimer. Gjennom disse observasjonene ville elevene bli kjente med meg som forsker. Dette gjør at elevene vet hvem jeg er, og jeg er ikke bare en som kommer og går, og ferdig med det. Gjennom dette vil

kanskje elevene ta undersøkelsen mer seriøst, enn ved å ikke være så mye til stede før undersøkelsen gjennomføres. Da elevene svarte på undersøkelsen, fikk de utdelt en penn og fikk spørreundersøkelsen og satte seg ned spredt rundt i kroppsøvingshallen og svarte alene på spørsmålene. Og så kom de til meg med spørreundersøkelsen når de var ferdige. Faren ved en spørreundersøkelse er at de vil fort bli ferdige med det, og finne på noe annet. Undersøkelsene ble gjennomført i starten av timen, og det gjør at de ikke får dratt hjem, ved å bli fort ferdige.

I etterkant har jeg bearbeidet stoffet, det ble mange skjemaer, og mange svar å gå igjennom. Undersøkelsene ble gjort på forskjellige dager så en kunne bearbeide en og en klasse, samme dagen som det var gjennomført. Ved å ta klasse for klasse, og danne et grunnlag for hver enkelt klasse. Så ente en opp med å ha svarene fra alle tre klassene på tre ark, og så kunne en slå de sammen til et sluttresultat. Å fremstille et resultat ut i fra de svarene en fikk på spørreundersøkelsen, satte en opp alle tallene og lage et sektor diagram ut i fra det, så får en prosentfordeling av hvor mange som er, helt enig, enig, i tvil, uenig og helt uenig. Dataene fra spørreundersøkelsene tok jeg og behandlet, gikk igjennom og førte inn i diagrammene samme dag som jeg gjennomførte de på elevene. Så samme dagen som jeg hadde gjennomført siste undersøkelsen, var resultatet framstilt i ferdige diagrammer.

Så er det over på validiteten av resultatet mitt. Jeg håper at virkeligheten er slik den fremstilles i resultatene. Elevene fikk god tid til å svare på spørsmålene og jeg gikk igjennom undersøkelsen før de svarte på den. I forkant hadde observert klassene i flere timer før undersøkelsen, så det burde være brukbar sammenheng mellom svarene og observasjonene. Når en ser på observasjonene og det inntrykket jeg fikk av å observere klassene i flere timer og på spørreundersøkelsene, og sammenligne så er det en sammenheng mellom det, er det ikke store avvik, det stemmer ganske godt over ens med hverandre. På observasjonene brukte jeg observasjonsskjemaer, en kunne føre det en observerte inn underveis i timen, og kom det kommentarer fra lærere og elever, skrev jeg det ned på skjemaet med en gang. Da timen var ferdig observert, ble det ført inn på data, slik at alle svarene på undersøkelsene var på samme dokument. I etterkant kunne, en ta det en trengte inn i resultatkapitlet og diskusjonskapitlet.

Skal en se helhetlig på det, målet er at en annen person kan gå etter og gjøre akkurat det samme som det jeg har gjort, og få forhåpentlig noe av det samme svar. Men når det gjelder å måle holdninger hos personer og hos klasser, er det veldig individuelle forskjeller, og veldig

stor forskjell på hvordan klassene er. Det spiller også ganske stor rolle hvordan type lærer som har klassene. Hvordan læreren er mot elevene, hvilken disiplin og orden har læreren på elevene, og hvordan er forholdet mellom lærer og elevene. Og jeg hadde den fordel av at jeg var med samme kroppsøvlingslærer hele veien, og miljøet i klassen, og miljøet mellom lærer og elevene var ganske så like. Så lærerstyringen hadde ikke innvirkning, og kunne skape forskjeller på mitt resultat. For hadde det vært flere lærere, kunne dette ha skapt forskjellige inntrykk fordi lærerne hadde forskjellige måter å være på mot elevene. Derfor var det bare en stor fordel for min oppgave og mitt resultat at jeg var med samme lærer hele veien, for da ble det ikke noen forskjellig påvirkning utenifra på det.

Gjennom de tingene jeg har gjort underveis for å legge til rette slik at undersøkelsene skulle være mest mulig korrekte og for å fange opp elevenes holdninger håper jeg at resultatet er slik det er i virkeligheten, og en kan gå etter meg å gjennomføre det samme, og få noenlunde samme svar.

4.5 Metodisk diskusjon, valg og muligheter sett i etterkant

Jeg har benyttet metodetriangulering, både kvalitativ og kvantitativ metode. Spørreskjema som den kvantitativ metoden, og observasjon som den kvalitativ metode. Ved å bruke metodetriangulering får en sett på undersøkelsen fra to ulike hold, som er en fordel, som styrker oppgaven. Ved å gjøre begge deler gjør at det blir mer arbeid fra forskerens side. Et spørreskjema i seg selv ville laget et bra grunnlag for min undersøkelse. Men ved å legge inn observasjon i tillegg før en gjennomfører spørreskjemaet. Som en var inne på i metodekapittelet, er styrken ved spørreskjema at en får inn mange svar på det en spør om, så en får masse informasjon. Svakheten ved et spørreskjema er at en får ikke nærhet til gruppen en forsker på. Som forsker kan en gå inn i elevgruppen dele ut spørreundersøkelsen, de svarer på den og du går igjen. En behøver egentlig ikke være der heller. En kan få læreren til å gjennomføre undersøkelsen, og du får svarene tilsendt. Dette er ikke nærhet i det hele tatt. Så styrken er mange svar, og svakheten er ikke nærhet til elevene. Ved å bruke metodetriangulering som jeg gjør, får en da inn observasjon. En svakhet ved observasjon er at det er veldig vanskelig å være nøytral, en får et subjektivt forhold til elevgruppen og de en observerer (Holme & Solvang). Dette har jeg også funnet ut, observasjon er vanskelig, selv

med klare elementer å se etter. Men på forhånd hadde jeg laget et observasjonsskjema over spesielle hendelser og ting jeg skulle se etter under vær observasjon. Det jeg tar med fra observasjonen er på forhånd faste elementer som observasjonsskjema inneholder. I tillegg kommer det med kommentarer fra lærer og elever som handler om faget. Dette brukes for å underbygge holdninger til elevene på enkelte områder. Styrken ved observasjon er at en får nærhet til elevene. Med flere timer observasjon og en fulgte med på kroppsøvingstimene, fikk en nærheten. Gjennom dette fikk jeg også en nærhet til elevene. Så gjennom å bruke metodetriangulering, får en inn masse informasjon gjennom spørreundersøkelse, og gjennom observasjonene får jeg nærhet til elevene, og mer informasjon. Så en sterk side ved min forskning er det å bruke triangulering. Men en ulempe er det at det tar mye mer tid. Å gjennomføre 12 dobbeltimer med observasjoner som jeg gjorde, gjør at det går med veldig mye mer tid.

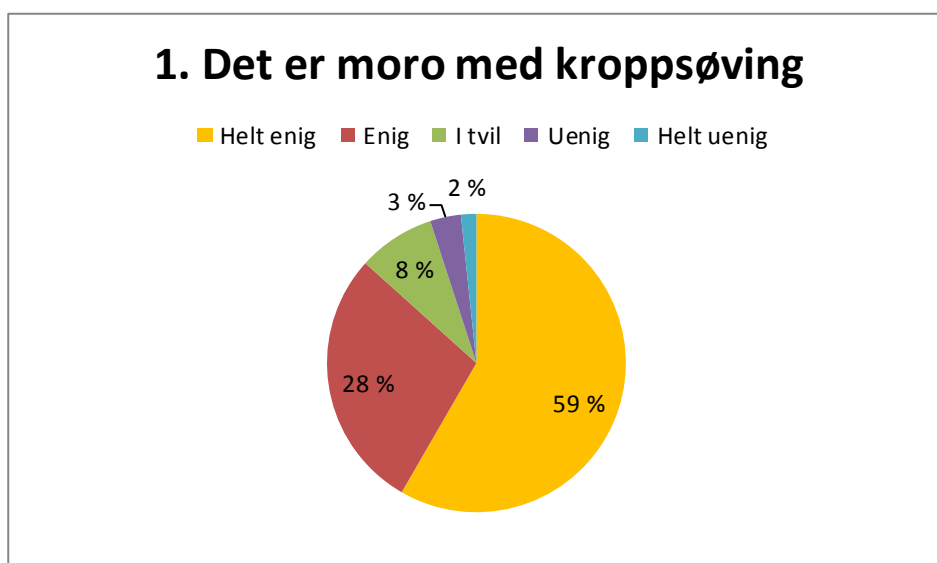
I etterkant når en ser tilbake på ting jeg har gjort i min forskning, ville jeg gjort ting annerledes. Jeg gjennomført mine undersøkelser i desember, så det er ganske lang tid til innleveringen i mai. Så det var en fordel å gjøre unna dette ganske tidlig. Men jeg ville hatt enda flere observasjoner når en ser nå i etterkant, da ville grunnlaget blitt enda bedre, jeg ville da fått sett holdninger, reaksjoner og kommentarer i andre emner en det jeg gjorde. Jeg observerte emner, dans, svømming, volleyball, ball lek og egentrening. Her burde jeg hatt flere emner siden jeg ser litt på holdninger til emnene i kroppsøvingsfaget. Jeg burde observert flere lagidretter, som fotball og håndball, jeg burde også vært med og observert noe friluftsliv, og sett om holdningene ute på tur var like bra som det kom fram i spørreundersøkelsen. Gjennom å være med mer i klassen ville en fått mer nærheten til elevene blitt bedre, selv om den begynte å bli bra. Men mer tid ville det blitt enda bedre, da ville en blitt mer en del av klassen. Ved å blitt enda mer en del av klassen ville jeg kanskje fått flere kommentarer og reaksjoner. En fare da ville blitt at jeg måtte passet på at jeg ikke ble en del av gruppen, og greie å holde meg objektiv hele tiden. Og det er hele tiden det som er vanskelig med observasjoner å være objektiv. Men når en nå er nesten ferdig, så blir det alltid hektisk i slutten rett før innlevering, så nå skulle en ønsket at en hadde gjort mer tidligere, og kanskje jobbet hardere i månedene fra september til desember.

5. Resultater

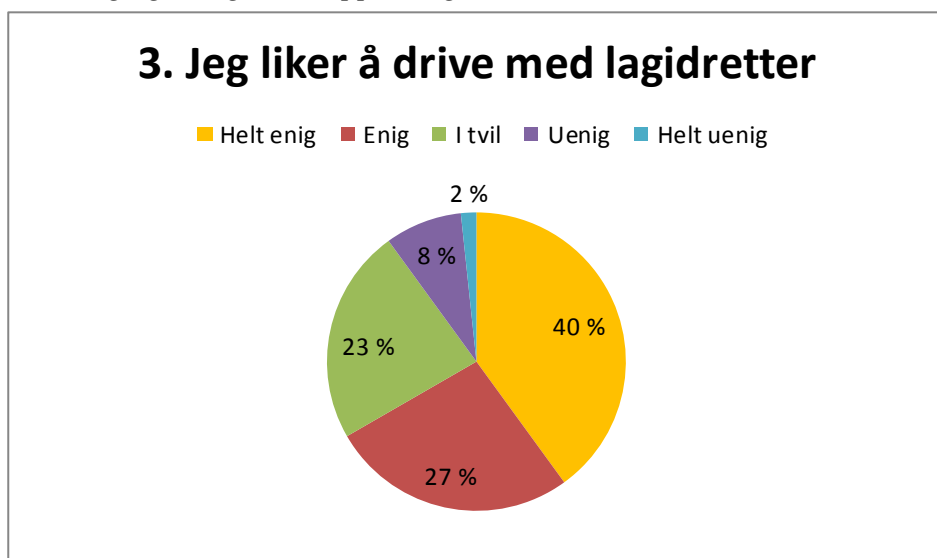
Jeg fremstiller her de resultatene fra de spørsmålene som jeg føler er mest relevant i forhold til min problemstilling som ble gjennomført i spørreundersøkelsen.

5.1 Resultater fra spørreundersøkelsen angående holdninger til kroppsøvingsfaget

Bakgrunnsdata: Spørreundersøkelsen ble gjennomført på 3 klasser på 10. trinn. Det var totalt 60 elever fordelt på 3 klasser. 47 % gutter og 53 % jenter.



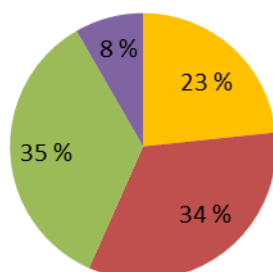
Figur 1. «Viser at det er 87 % som er helt enig og enig i at kroppsøving er moro, og 5 % er helt uenig og uenig i at kroppsøving er moro»



Figur 2. «Viser at 67 % er helt enig og enig i at de liker å drive med lagidretter, og 10 % er helt uenig og enig i at de liker lagidretter»

4. Jeg liker å drive med individuelle idretter

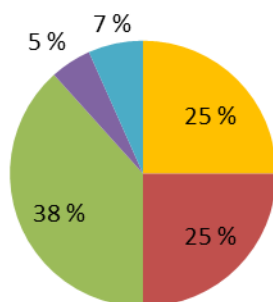
■ Helt enig ■ Enig ■ I tvil ■ Uenig ■ Helt uenig



Figur 3. «Viser at 57 % er helt enig og enig i at de liker å drive med individuelle idretter, og det er ingen som er helt uenig, men 8 % som er uenig i at de liker individuelle idretter»

6. Jeg liker å drive med svømmeopplæring

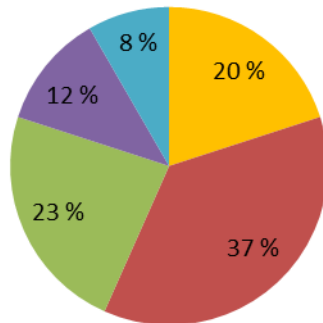
■ Helt enig ■ Enig ■ I tvil ■ Uenig ■ Helt uenig



Figur 4. «Viser at 50 % er helt enig og enig i at de liker å drive med svømmeopplæring, og det er 12 % som er helt uenig og uenig i at de liker å drive med svømmeopplæring»

7. Jeg liker å være med på dans

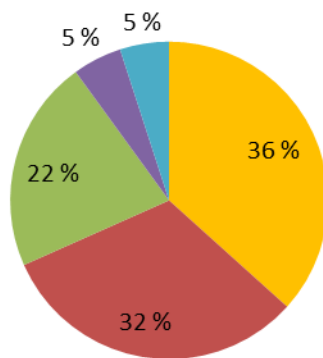
■ Helt enig ■ Enig ■ I tvil ■ Uenig ■ Helt uenig



Figur 5. «Viser at det er 57 % som er helt enig og enig i at de liker å være med på dans, og at det er 20 % som er helt uenig og uenig i at de liker å være med på dans»

9. Jeg liker friluftsliv

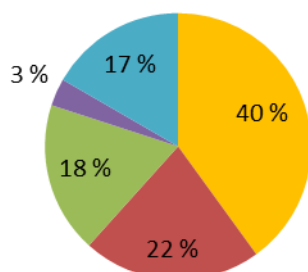
■ Helt enig ■ Enig ■ I tvil ■ Uenig ■ Helt uenig



Figur 6. «Viser at der er 68 % som er helt enig og enig i at de liker friluftsliv, og det er 10 % som er helt uenig og uenig i at de liker friluftsliv»

10. Jeg er ivrig og interessert i kroppsøvingstimene

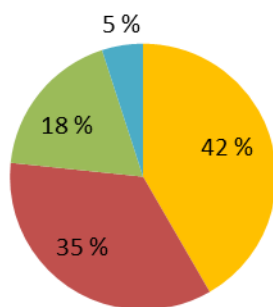
■ Helt enig ■ Enig ■ I tvil ■ Uenig ■ Helt uenig



Figur 7. «Viser at det er 62 % som er helt enig og enig i at de er ivrige og interesserte i kroppsøvingstimene, og at der er 20 % som er helt uenig og uenig i at de er ivrige og interessert i kroppsøvingstimene»

12. Jeg kan godt bli svett og varm i kroppsøvingstimene

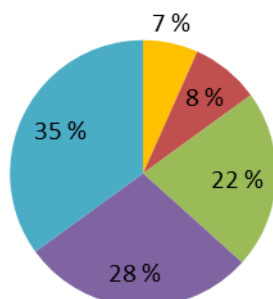
■ Helt enig ■ Enig ■ I tvil ■ Uenig ■ Helt uenig



Figur 8. «Viser at det er 77 % som er helt enig og enig i at de godt kan bli svett og varm i kroppsøvingstimene, og 5 % er helt uenig i at de godt kan bli svett og varm i kroppsøvingstimene»

13. Det er bedre å gå en tur enn å ha kroppsøving

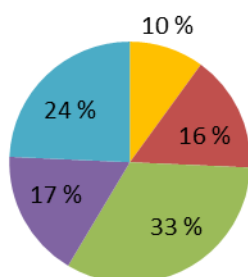
■ Helt enig ■ Enig ■ I tvil ■ Uenig ■ Helt uenig



Figur 9. «Viser at det er 15 % som er helt enig og enig i at de er bedre å gå enn tur en å ha kroppsøving, og det er 63 % som er helt uenig og uenig i at det er bedre å gå enn tur en å ha kroppsøving»

16. Hvis jeg får en skade, for eksempel i en arm, bør jeg være fritatt fra kroppsøving

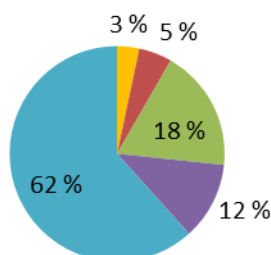
■ Helt enig ■ Enig ■ I tvil ■ Uenig ■ Helt uenig



Figur 10. «Viser at det er 26 % som er helt enig og enig i at de bør være fritatt fra kroppsøving hvis de har en skade i for eksempel en arm, og det er 41 % som helt uenig og uenig i at de bør være fritatt fra kroppsøving hvis de har en skade i en arm.»

24. Dersom kroppsøving var et frivillig fag, ville jeg sjelden møte fram

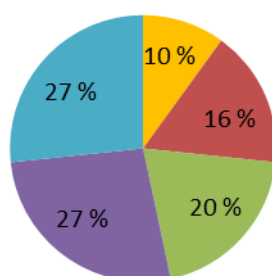
■ Helt enig ■ Enig ■ I tvil ■ Uenig ■ Helt uenig



Figur 11. «Viser at det er 8 % som er helt enig og enig i at de ville sjelden møtt fram hvis kroppsøving var et frivillig fag, og det er 74 % som er helt uenig og uenig i at de ville sjelden møtt fram hvis kroppsøving var et frivillig fag»

30. Kroppsøving er OK bare hvis jeg får drive med de aktivitetene jeg liker

■ Helt enig ■ Enig ■ I tvil ■ Uenig ■ Helt uenig



Figur 12. «Viser at det er 26 % som er enig og enig i at kroppsøving bare er ok hvis en får drive med aktiviteter en liker, og det er 54 % som er helt uenig og uenig i at kroppsøving bare er ok hvis en får drive med de aktivitetene en liker»

5.2 Resultat i forhold til de sosiale ulikhetene

Her ser en om det er noen forskjell på holdninger i forhold til kroppsøvingsfaget, i forhold til om foreldre er aktive eller ikke som knyttes til den sosiale ulikheten. Som jeg var inne på i teorikapittelet er barn som har foreldre med høy inntekt og høy utdanning mer fysisk aktive enn de som har lav inntekt og lav utdanning. I følge Loland (2008, s.143) blir de de sosiale ulikhetene hos barn påvirket av «økonomi og interesser, ambisjoner og livsvaner og livsvaner hos foreldre og familie virker styrende for idrettsengasjementet». Får en fram dette hos meg også, har elever med aktive foreldre bedre holdninger til fysisk aktivitet og kroppsøving?

Oversikt over mor og fars yrke, som er aktive i form av trening og mosjon

Mors yrke	Fars yrke
Regnskapsfører	Lege
Rørlegger	Pilot
Sykepleier	Seniorrådgiver
Lærer	Økonom
Økonom	Filosof
Bioingeniør	IKT
Ekspeditør	Sivilingeniør
	Yrkessjåfør
	Tømrer
	Historiker
	Bussjåfør

Tabell 1. «Viser en oversikt over yrkene til mor og far som er aktive i form av trening eller mosjon»

Oversikt over mor og fars yrke, som ikke er aktive

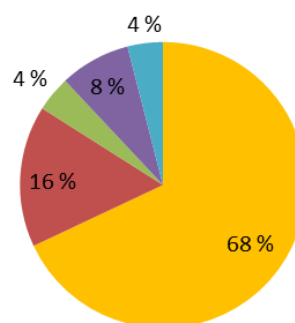
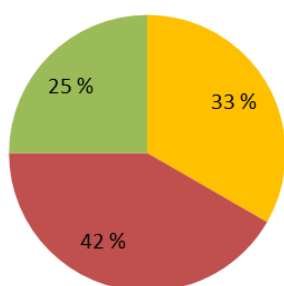
Mors yrke	Fars yrke
Sykepleier	Anleggsarbeider
Ekspeditor	IKT
Arbeidsledig	Kontorarbeider
Uføretrygdet	Lærer
Selger	Postverket
Barn/ og ungdomsarbeider	Bilmekaniker
	Yrkessjåfør

Tabell 2. «Viser en oversikt over yrkene til mor og far som ikke er aktive»

Videre nå har jeg tatt ut noen spørsmål og ser på de i forhold til de sosiale ulikhetene, da en gruppe der mor og far er aktive og en gruppe der de ikke er aktive.

Resultat i forhold til om det er moro med kroppsøving, i forhold til de sosiale ulikhetene

■ Helt enig ■ Enig ■ I tvil ■ Uenig ■ Helt uenig



Figur 13. «Oversikt over om det er moro med kroppsøving, ingen av foreldrene (far/mor) aktive til venstre, og til høyre er enten den ene eller begge av foreldrene (far/mor) aktive »

Resultat i forhold til om en kan bli svett og varm i kroppsøvingstimene, i forhold til sosial ulikhet

■ Helt enig ■ Enig ■ I tvil ■ Uenig ■ Helt uenig



Figur 14. «Oversikt over om en kan bli svett og varm i kroppsøvingstimene, ingen av foreldrene (far/mor) aktive til venstre, og til høyre er enten den ene eller begge av foreldrene (far/mor) aktive »

Resultat i forhold til om en har en skade, om en da skal ha fritatt fra kroppsøving, i forhold til de sosiale ulikhetene

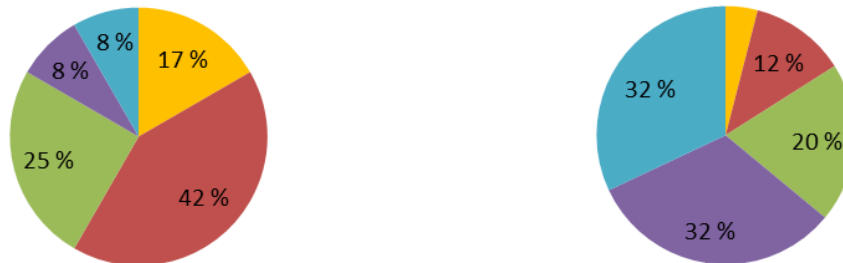
■ Helt enig ■ Enig ■ I tvil ■ Uenig ■ Helt uenig



Figur 15. «Oversikt over om en har en skade, om en da skal ha fritatt fra kroppsøving, ingen av foreldrene (far/mor) aktive til venstre, og til høyre er enten den ene eller begge av foreldrene (far/mor) aktive»

Resultat i forhold til om kroppsøving er ok bare hvis en får drive med aktiviteter en liker, i forhold til sosiale ulikheter

■ Helt enig ■ Enig ■ I tvil ■ Uenig ■ Helt uenig



Figur 16. «Oversikt over om kroppsøving er ok bare hvis en får drive med aktiviteter en liker, ingen av foreldrene (far/mor) aktive til venstre, og til høyre er enten den ene eller begge av foreldrene (far/mor) aktive»

6. Diskusjon

Nå skal en prøve å sette den teorien jeg så på i teorikapittelet sammen med det resultatet jeg framstilte i resultatkapittelet.

6.1 Vurdering av holdninger i kroppsøvingstimene:

I teoridelen så jeg på hvordan Seppola (2000) vurderer holdninger i kroppsøvfingsfaget.

Gjennom de 12 kroppsøvingstimer (dobbeltimer) med observasjoner av emnene dans, volleyball, svømming, egentrening og ball lek, kan en se litt på de punktene Seppola (2000) brukte i forhold til holdninger i kroppsøvingstimen av det en observerte. Det var med akkurat 60 stykker i spørreundersøkelsen min, og fordeler en de på de 3 klassene er det ca. 20 i hver av de 3 klassene. I løpet av de 12 timene jeg observerte, var det totalt 31 som ikke var aktivt med i kroppsøvingstimen, 13 jenter og 18 gutter. Ut av dette får en da at 2,6 elever ikke er med i snitt per time, dvs. at 13 % sitter og ser på og ikke er aktivt med. Det er faktisk 1 av 8 som av en eller annen grunn ikke har med seg kroppsøvingstøy, og skal være med i timen. Det var veldig sjelden at det var med elever som hadde glemt kroppsøvingstøy/treningstøy. Det var 2 ganger dette skjedde. I de to tilfellene var det gutter som hadde olabukse, men var med allikevel. At elever kom for seint, var det bare 1 tilfellet av på de 12 timene jeg hadde, så presise til timene var de. Hvis en ser på om elevene gjorde som de fikk beskjed om av læreren, så har jeg mine oppfatninger, men det blir en mening jeg kommer med. Men læreren snakket av og til elever, som ikke gjorde som han ville. Her er et par kommentarer: «Hører ingen ting hvis dere skriker», «jenter følg med a, hør etter a», «vær stille dere på tribunen» og «Hold nå kjeften a, vær stille». Dette er ting læreren kom med underveis i timen, og dette var til elever som ikke gjorde de arbeidsoppgavene læreren sa til klassen/dem at de skulle gjøre.

Når det gjelder samarbeid og gjøre så godt en kan, kom jeg over et veldig godt eksempel på det. Det foregikk i en dansetime med Linedance og Swing. På forhånd hadde læreren sakt til meg at i denne klassen var det jentene som tok styringen uansett hva slag aktiviteter det var, og det var fotball eller dans, så var det jentene som hadde kommandoen. Men nå skulle jeg observere dansing. Læreren lærte elevene trinnene for Linedance og kjørte gjennom en gang med musikk, og jentene hang veldig bra med på alt, trinn, takt og rytme. Men de fleste gutta sleit en del. På neste forsøk da, stilte jentene som fikk det til på de tre danserekkene, så det ble et godt øvingsbilde på alle rekkene, og jentene dro med gutta og kom med positive

kommentarer, «få med armene nå så er det bra». Et veldig bra samarbeid for å løse Linedancen, så det ble et bra felles resultat. Dette er de klareste observasjonene jeg har gjort i forhold til de punktene Seppola så på når en ser på holdninger i kroppsøvingstimene (Seppola, 2000).

6.2 Sosiale ulikheter:

Jeg har sett på det om det er noen sammenheng mellom yrket mor og far har, og om barna er aktive, og om det spiller inn på ungenes holdninger til kroppsøving og emner inne faget. Som det ble vist i teorikapittelet, er familier med høy utdanning og høy inntekt mer aktive. Barn som har foreldre med høy utdanning og høy inntekt er mer aktive (Folkehelseinstituttet (2007b). Det idrettsengasjementet som foreldrene har, smitter over på barna, slik at de også får et idrettsengasjement (Loland, 2008.) Alle kan drive med idrett, men å drive med idrett krever resurser, og det gjør at familier med høy inntekt stiller sterkere, når det gjelder oppfølging av ressurser og annet utstyr som kreves, både for foreldrene selv og barna. I resultatkapittelet hadde jeg to figurer som viste yrker hos de foreldrene. En der det var aktive foreldre som drev med idrett, mosjon og fysisk aktivitet, og en der foreldrene ikke drev med noen aktivitet. Hos de aktive foreldrene kommer det fram yrker hvor det er høy inntekt blant annet: Lege, pilot, sivilingeniør, seniorrådgiver og økonom. Hos foreldrene som ikke driver med aktivitet, kommer det blant annet fram at foreldrene bl.a. er uføretrygdet og arbeidsledige. Men en ser jo at det er flere yrker som går igjen på begge figurene, som sykepleier, ekspeditør og yrkessjåfør, så yrker går om hverandre. Teorien sier at familier med høy utdanning og inntaker er mer aktive, og jeg har tatt ut noen resultater og sett på aktive foreldre eller ikke. I resultatkapittelet så en at det var store forskjeller på holdninger til kroppsøving og emnene avhengig om foreldrene er aktive eller ikke. De resultatene kommer jeg inn på når jeg ser på de ulike resultatene.

6.3 Er kroppsøving moro?

Gjennom kroppsøvingsfaget skal elevene oppleve mestring og mestringsglede, og har det moro (Kunnskapsdepartementet, 2006b). Forskning viser jo at de som føler stor mestring i kroppsøvingsfaget også driver med aktiviteter på fritiden. Mange har positive holdninger til kroppsøvingsfaget og synes det er moro. Som det ble henvist til i følge Rørvik (2009) var det gjort forskning i Østerrike, Tsjeckia, USA og England som viser at elever har stort sett positive holdninger til kroppsøving.

I følge Johansen, et al., (2009), er kroppsøvningsfaget er av de fagene som blir trives på skolen, og i dag burde fokuset kanskje være enda større på fysisk aktivitet. Som Mamen (1997) var inne på så var kroppsøvningsfaget et fag som var gått likt hos de som hadde langtidssykemeldinger etter at de kom ut i arbeidslivet. Disse syns kroppsøving var moro. Kroppsøvningsfaget er et fag som kommer godt ut og elever syns det er moro. Regjeringen i Norge har laget handlingsplaner for å stoppe økningen av overvekt, og fremme betydningen av fysisk aktivitet. Gjennom min undersøkelse på ungdomskolen, fant jo jeg også ut at et veldig stort flertall synes at kroppsøvningsfaget er moro, hele 59 % er helt enige i at kroppsøvningsfag er moro, og pluss en på de 28 % som er enige, kommer en opp i 87 % som er enig eller helt enig i at kroppsøving er moro, og dette er et veldig høyt tall. Det sier at nesten alle liker kroppsøvningsfaget og syns det er moro. Dette er et kjemperesultat, og som kommende kroppsøvningslærer så er det veldig inspirerende å vite at et så stort flertall synes at kroppsøvningsfag er moro.

Men i tillegg til bare å se totalt om kroppsøvningsfaget er moro, ser jeg også på om det er noen forskjell på det i forhold til de sosiale ulikhetene. Og når en ser på om kroppsøvningsfaget er moro, avhengig om foreldrene er aktive eller ikke, er det store forskjeller. Der foreldrene er aktive, er 68 % helt enige at kroppsøving er moro, og 16 % til er enige, og dette blir da 84 % som er enig eller mer at kroppsøving er moro. Men går en over til der foreldrene ikke er aktive, viser de litt andre tall. Der er bare 33 % helt enige at kroppsøving er moro, og 42 % er enige, dette blir totalt 75 %. Så det er også høyt, men noe mindre, men en ser stor forskjell i helt enig gruppen 68 % mot 33 %. Så her er det over dobbelt så mange som er helt enige i at kroppsøving er moro. I forhold til teorien rundt dette, så ble det hevdet det at barn er mer interessert og aktive i idrett, og viser mer idrettsengasjement der foreldrene driver med trening og mosjon enn de som ikke gjør det (Loland, 2008). Dette kommer jo også fram i min forskning. Det er forskjeller på holdningene avhengig om foreldrene driver med fysisk aktivitet, mosjon, eller ikke driver med noe. De barna som har aktive foreldre har generelt bedre holdninger til fysisk aktivitet.

6.4 Er kroppsøvningsfagets interessant og er det forskjeller i emnene?

Når jeg ser på noen av spørsmålene jeg stilte i spørreundersøkelsen, som jeg synes er viktige i forhold til holdninger til fysisk aktivitet og kroppsøving. Da starter jeg på spørsmålet om elevene er ivrige og interessert i kroppsøvingstimene. Elevene må være interessert i

kroppsøvfaget for at de skal ha en god holdning til det. Som en så, var det et veldig bra resultat på spørsmålet om kroppsøving var moro, da var den totale på helt enig og enig på 84 % som er veldig høyt. Når en ser på interessen, så er det 40 % som er helt enig og 22 % enig, så den totale er på 62 %, som viser at et det er over halvparten som er interessert i kroppsøvingstimen.

En ser videre på emnene som kroppsøvfaget inneholder. Innen hovedområde idrett og dans skal elevene være med i et bredt utvalg individuelle og lagidretter, svømme, danse. I tillegg skal en ha friluftsliv. Emnene i kroppsøving jeg skal se nærmere på, er fagets innhold og dette er: lagidretter, individuelle idretter, svømmeopplæring, dans, og friluftsliv (Kunnskapsdepartementet, 2006b).

Det første punktet som læreplanen har, er lagidretter. Når en ser på lagidrett, så på spørsmålet, jeg liker å drive med lagidrett 40 % helt enig, og 27 % er enig, og det er 67 % som er enig eller mer. Men når det gjelder lagidretter, observerte jeg et par timer med volleyball i den ene klassen. Og jentene var veldig lite aktive, de sto på posisjonen sin på bane hele tiden, selv når ballen kom, så kunne de bare strekke ut armen og ta et fingerslag eller baggerslag, men det gjorde de ikke. I et par av tilfellene var ballen på vei rett mot dem, og hadde truffet dem, men da tok de et skritt til siden så ballen gikk i bakken. Så interessen var ikke den største.

Innen de individuelle idrettene, der svarer 23 % at de er helt enige og 34 % at de er enige at de liker å drive med individuelle idretter, så det er totalt 57 % som er enig eller mer i at de liker individuelle idretter. Da ser en at det er et noe lavere tall på de individuelle idrettene enn lagidrettene. Så lagidretter er mer populært enn individuelle idretter.

Når en kommer over på spørsmålet som gjelder svømming, så er det 25 % som er helt enig at de liker å drive med svømmeopplæring og det er 25 % som er enig. Så totalt er det 50 % som er enig eller mer på spørsmålet om de liker svømmeopplæring. Men jeg var med og observerte en svømmetime, og den klassen var veldig interessert i svømming. De løp det de greide fra skolebygget, og de 200 meterne bort til svømmehallen. Så var det ut i bassenget, og når timen var ferdig, ville flere av elevene ikke gi seg, de ville fortsette i svømmebassenget. Så det nest siste spørsmålet om emner fra læreplanen så er det 20 % som er helt enige i at de liker å være med på dans og 37 % som er enig i det. På dans er det da 57 % som er enig eller mer at de

liker å drive med dans. Jeg var med i flere dansetimer og observerte det som skjedde. Og i en av timene var det en elev som ikke hadde med seg kroppsøvingstøy, han kom i hettegenser som han tok av, og jeans. Men han ble med på Linedance. Men han fulgte ikke med på det som foregikk egentlig. Han hadde egen musikk i begge ørene, og da sleit han med å holde takta, og han greide ikke å gjøre det han skulle i dansen. Han hang litt etter, og så på hva de andre gjorde. Men i samme dansetime gjorde jeg meg også noen veldig positive opplevelser. Jentene likte dans, og var veldig ivrige med å få lært trinnene og få på musikk. Men etter å kjørt litt, var de veldig positive ovenfor guttene, de dro med seg guttene og sa «Få med armene og nå, så er det veldig bra», «kom igjen nå dette skal vi få til, og dette er gøy». Det siste emnet er friluftsliv, der er det 36 % som er helt enig at de liker friluftsliv og det er 32 % som sier at de er enig at de liker friluftsliv. Dette gir totalt 68 % som er enig eller mer at de liker friluftsliv.

Ser en da samlet sett på de ulike emnene i kroppsøving, viser det at friluftsliv er det emnet som kommer best ut der er det 68 % som er enig eller mer. Tett på følger lagidrettene med 67 % som også er et veldig høyt tall. Så kommer de individuelle idrettene og dans med 57 %, så en ser klart at lagidrettene og friluftsliv er klart best likt, for det er hele 10 % ned til den delte 3. plassen over hvilke deler av emnet de liker best. Helt til sist på en 5. plass kommer svømming. Det er 50 % som liker svømming, og det er halvparten av klassen. Som en ser, er det forskjeller på hvor godt de forskjellige emnene blir likt. Noen emner liker en godt, og noen liker en dårlig. Alle mennesker reagerer automatisk på ulike typer aktiviteter, og handler forskjellig etter hva det er for noe (Korsnes, et al., 1997). Dette ser en godt igjen her på utslagene mellom friluftsliv og svømming på 68 % og 50 %, som er 18 % forskjell.

6.5 Kan en bli svett og varm i kroppsøving?

Neste en ser på er om en kan bli svett og varm i kroppsøvingstimen. Jeg mener at for at en skal være interessert og ha gode holdninger til kroppsøvingsfaget, må en gjøre noe i kroppsøvingstimen, en må være med på de aktivitetene som læreren bestemmer at en skal være med på. For å spille fotball, håndball, løpe, gå på ski, som er noen eksempler på aktiviteter. Og for å gjøre det godt, så må en yte en innsats. For å få det til i aktiviteten, så må en gjøre noe, bruke kroppen, og da må en kunne bli svett og varm. Men når en ser på resultatet fra spørreundersøkelsen min, så viser det at 42 % er helt enig i at de kan bli svette og varme, og 35 % er enig. Så da får en totalprosent på 77 % som er som er ca. $\frac{3}{4}$ av de spurte, og det er

et høyt tall. Dette punktet har jeg også sett på når det gjelder de sosiale ulikhetene, og der får en fram et spennende resultat. Der foreldrene er aktive er 44 % helt enige og 32 % er enig i at en kan bli svett og varm i kroppsøvingstimen. Ut av dette får en da en total på 76 %. Men ser en på de som ikke har aktive foreldre som driver med trening eller mosjon, så er det bare 17 % som er helt enige, men det er 50 % som er enige. Så totalen blir 67 % mot 76 % og der et 9 % forskjell. Men en ser en veldig stor forskjell på helt enig delen der er det altså 44 % hos de foreldrene som driver med fysisk aktivitet i form av mosjon eller trening, men det er bare 17 % hos de som ikke har aktive foreldre. Så en ser at det er veldig stor forskjell i holdningen til det å bli svett og varm hos de som har aktive foreldre eller ikke. Når foreldrene er aktive, så vil det være en naturlig del av dagen at det er mosjon og fysisk aktivitet i hjemmet, og at folk blir svette og varme er helt naturlig, og det tenker en ikke på. Men der det ikke er aktivitet i hjemmet, er det ikke noen fast hverdagen med at en blir svett og varm, og det henger også sammen med at interessen for fysisk aktivitet ikke er så stor. Holdningen generelt til fysisk aktivitet er ikke den samme i de hjemmene som ikke driver med fysisk aktivitet på fritiden mot de familiene som gjør det. Dette henger sammen med de sosiale ulikhetene.

6.6 Gå en tur i stede for å ha kroppsøving?

Nå skal jeg ta for meg spørsmålet om det er bedre å gå en tur enn å ha kroppsøving. Skal en gå en tur hver uke istedenfor å ha kroppsøvingstime? Dagens mål med kroppsøvingsfaget er å forberede barn og unge til å være med i et bredt utvalg av idretter og andre aktiviteter som gjør at elevene er i bevegelse (Johansen, et al., 2009). Kroppsøvingsfag inneholder lek, individuelle idrett, lagidretter, svømming, dans og friluftsliv (Kunnskapsdepartementet, 2006b). Hvis en bare skulle gått en tur, så ville en ikke fått lært og blitt introdusert for alle disse aktivitetene og idrettene. Og et viktig punkt i dagens kroppsøvingsfag er at en skal oppleve mestring og mestringsglede, og gjennom å gå en tur ville en ikke fått oppleve følelsen av å mestre nye aktiviteter, nye øvelser med bruk av kroppen sin.

Et annet spørsmål som jeg stiller, er om det er noe spennende og gå en tur hver uke. En kommer seg ut, og får frisk luft, og rørt på kroppen, det er jo veldig bra i seg selv, men dette mener jeg at burde kanskje vært et ukentlig tilbud i tillegg til kroppsøvingsfaget. Mer aktivitet inn i en stillesittende hverdag hadde ikke gjort noe, og alt trenger ikke ligge inn under kroppsøvingsfaget, bare at det er aktivitet. I min spørreundersøkelse stilte jeg spørsmål ved dette temaet, og da er det 35 % som er helt uenig og 28 % som er enig, det blir totalt 63 %

som mener at det ikke er bedre å gå en tur enn å ha kroppsøving. Det er 22 % som er i tvil og 15 % som mener det er bedre å gå en tur enn å ha kroppsøving. Dette viser jo at stort sett så vil de fleste ha kroppsøvingstime og lære noe, nye idretter, ha svømming, dans, ha friluftsliv i stede for å gå en tur. Men det er faktisk 15 % som mener at det er bedre å gå en tur enn å ha kroppsøving. Egentlig synes jeg dette er et høyt tall, det burde vært ned mot 5 %. Hvorfor det er så mange vet jeg ikke, men hadde jeg ikke likt kroppsøving, ville jeg heller gått en tur, for det kan de aller fleste mestre. Føler en ikke mestring og mestringsglede i kroppsøvingstimene, er det kanskje bedre å gå en tur. Men her mener jeg i alle fall som kroppsøvingslærer, en bør gå inn og se på opplegget sitt, og en kan gjøre justeringer. Alle har rett til tilpasset opplæring i skolen, og dette gjelder også i kroppsøvingsfaget, og får disse elevene et opplegg som passer dem, slik at de føler mestring og mestringsglede, vil de kanskje heller ha kroppsøving enn å gå en tur (Johansen, et al., 2009). For å gå en tur vil jo være ganske likt fra uke til uke, men kroppsøvingstimene vil være varierte med et variert innhold fra time til time. Det vil ikke være det samme, det vil være variasjon, i emner, og innhold innad i emnene (Kunnskapsdepartementet, 2006b).

Mye av det jeg snakker om her, gjelder også for andre spørsmål. Slik som hvis kroppsøvingsfaget hadde vært et frivillig fag, ville jeg sjelden møtt fram. Her sier 62 % at de er helt uenig, og 12 % er uenig i at de sjelden ville møtt fram hvis kroppsøving var frivillig. Dette blir totalt 74 % og dette synes jeg er et veldig bra tall. Det vil faktisk si at 74 % ville møtt opp hvis kroppsøvingsfaget hadde vært frivillig. Men også her er det 8 % som er helt enig og enige i at de ikke ville møte opp hvis det hadde vært et frivillig fag, og dette henger nok en del sammen med det jeg sa tidligere her.

6.7 Fritak i kroppsøving ved skade i en arm

En ser videre på om en skal være fritatt fra kroppsøving med en skade. I spørreundersøkelsen har jeg stilt spørsmål ved en skade i en arm, om en da bør ha fritak fra kroppsøvingsfaget. Når en får en skade i dette eksempelet, er beina like hele, og det er mye en kan gjøre allikevel, så etter min mening er det ikke noe grunnlag for noe fritak. Det er en rekke øvelser en kan være med på, og er det aktiviteter som en bruker armen, så kan for eksempel eleven gjøre andre aktiviteter, trene styrke, koordinasjon, balanse og utholdenhet som er generelle emner som en har brukt for seinere uansett. Men dette handler mye om innstilling og holdning fra elevens side. Liker eleven kroppsøving og har lyst på kroppsøving, så ser han løsningen og er positivt

innstilt til å være med. Og hvis kroppsøvlingslæreren, har også en positiv innstilling, som han bør ha som kroppsøvlingslærer, bør det ikke være noe problem å legge til rette for fysisk aktivitet i en eller annen form. Men over på svarene i spørreundersøkelsen, og her er det ikke noe klart svar faktisk. Det er 24 % som er helt uenig og 17 % som er uenig, totalt blir dette 41 % som mener at en ikke bør ha fritak. Det er 33 % som er i tvil og det er 10 % som er helt enige og 16 % som er enig som totalt blir 26 % som er enig eller mer. Dette viser jo at det er en variert innstilling og holdning hos elevene, men jeg synes at det er et veldig lavt resultat med bare 41 % som synes at en skal være med og ikke ha fritak hvis en skader en arm.

På de tidligere spørsmålene og svarene jeg har gått i gjennom, så ser en et klart flertall av de spurte som har klare gode holdninger og innstillinger til kroppsøving og fysisk aktivitet. Men når en kommer på dette spørsmålet er det annerledes, her er det faktisk under 50 % som mener at en skal være med i kroppsøvingstimen på en eller annen måte når en har en skade i en arm. Dette er også et spørsmål jeg ser nærmere på innafor de sosiale ulikhetene. Og her er det mer klare svar, der foreldrene er aktive er det 4 % som er helt enig og 20 % som er enig i at de skal ha fritak fra kroppsøving hvis de har en skade i en arm. Dette blir da 24 % som er enig eller er helt enige i at de skal ha fritak. Men ser en på de elevene som ikke har aktive foreldre, der får en hele 17 % som er helt enig i at de skal ha fritak fra kroppsøving hvis de har en skade i en arm. Og det er i tillegg 25 % som er enig, dette blir totalt 42 %. Når en da ser på forskjellen fra de som har aktive foreldre og de som ikke har aktive foreldre, er det faktisk nesten en dobling av antall prosent som mener de skal ha fritak når de har en skade i en arm, og foreldre er aktive og ikke. Så på dette spørsmålet er det veldig store forskjeller i om foreldrene er aktive eller ikke. Jeg mener at elever med en skade i en arm, kan være med og få lagt til rette aktiviteter som de kan være med på og da ikke ha fritak fra kroppsøving. Men det er veldig interessant å se at de sosiale ulikhetene har så stor forskjell i hvordan elevene tenker og mener akkurat på det spørsmålet når det gjelder fritak eller ikke fordi en skade i en arm. Her ser en at de som har aktive foreldre viser en veldig mye bedre holdning til det å være i aktivitet enn de som ikke har foreldre som er aktive. Elever som har aktive foreldre, ser nok mulighetene til aktivitet, og vil være i aktivitet, selv om de har en skade som kan hemme dem i enkelte situasjoner.

6.8 Er kroppsøving bare ok hvis jeg får drive med aktiviteter jeg liker?

Kroppsøving er en del av fagene på skolen, og på skolen gjelder læreplanene.

Kroppsøvingslæreren skal lære elevene det som står i læreplanen at elevene skal mestre etter endt års - trinn. Derfor plikter og skal læreren legge opp undervisningen slik at elevene får den brede kompetansen som læreplanen legger opp, og være innom mange ulike aktiviteter og emner. Læreplanen i kroppsøving forteller hva elevene skal kunne, og innen kroppsøving deles det inn i flere hovedområder som elevene skal kunne. Innen hovedområde idrett og dans skal elevene være med i et bredt utvalg individuelle og lagidretter, svømme på mage og rygg, livredning i vann og livbergende førstehjelp, dans fra norsk og utenlandsk kultur, skape dans, og dans fra ungdomskulturen. Innen område hovedområde friluftsliv, skal elevene være friluftsliv i ulike miljøer, orientering med kart og kompas, planlegge og gjennomføre turer til ulike årstider, og overnatte ute. Under det siste punktet aktivitet og livstil skal de kunne gjennomføre ulike treningsformer i kjente aktiviteter og egentrening (Kunnskapsdepartementet, 2006b). Men som en ser er læreplanen ganske vid, det står ikke noe om hva slags lagidretter eller individuelle idretter en må igjennom, så her kan elevene være med å bestemme en del i samråd med læreren.

Under dette punktet kommer noen av mine observasjoner inn. En elev kunne ikke være med på kroppsøvingstimen, og dansing pga. en eller annen årsak, men når det ble stikkballe på slutten av timen, da var eleven i full fart og med for fullt. Så på denne eleven ser en veldig stor forskjell, var det noe han ikke likte som dans, da ville han ikke være med, men ble det noe gøy som stikkballe, da kunne han være med. En har også eksempler på at ikke alle er like interessert i stikkballe heller. Under en stikkballeøkt, var det bare en elev som sto der med begge hendene i lommen, men litt ute på gulvet, og han ble stukket ganske fort. Så ved en annen anledning i en annen klasse var det to gutter som bare sto og så på de andre spilte stikkballe, de ble fort stukket, og da legger de seg ned på gulvet, og ser på i området der en kan prøve å stikke andre å komme seg fri igjen, men det var de overhodet ikke interessert i. De bare lå der å så på de andre spilte.

Men når jeg stilte dette spørsmålet i min undersøkelse, tenkte jeg på om holdningen er forskjellig fra aktivitet til aktivitet. Er kroppsøving bare ok når en driver med de aktivitetene

en liker selv, men en ser da at en må igjennom mer. Og resultatet av undersøkelsen viser at 27 % er helt uenig og 27 % er uenig at kroppsøving bare er ok hvis en får drive med de aktivitetene en liker. Så da er det totalt 54 % som mener det at kroppsøving er ok selv om det er aktiviteter innimellom som en ikke liker. Dette er en veldig bra innstilling og holdning å komme med. Når en ser på hvor mange som er enig og helt enig, blir det totalt 26 %, så det viser et klart flertall som har en god holdning til mange emner i kroppsøvingsfaget selv om en ikke liker alt. Dette er også et spørsmål jeg ser mer nøye på når det gjelder de sosiale ulikhetene om foreldrene er aktive eller ikke. Og her er det virkelig store forskjeller i om foreldrene er aktive eller ikke. Der foreldrene er aktive er det 32 % og 32 % totalt 64 % som er helt uenig eller uenig i at kroppsøving er bare ok hvis de får drive med aktiviteter en liker. Og det er bare 16 % som er helt enig eller enig i at kroppsøving er bare ok hvis de får drive med aktiviteter de liker. Det viser at de som har aktive foreldre har generelt gode holdninger til å drive med mange ulike aktiviteter, selv om de kanskje ikke liker det hele tiden.

Men så skal jeg se på de som ikke har aktive foreldre, og der er det helt motsatt resultat. Hos elevene som ikke har aktive foreldre er det 8 % som helt uenig og 8 % som uenig, totalt 16 % som mener at kroppsøving er bare ok hvis de får drive med aktiviteter de liker. På den motsatte siden er den da 17 % er helt enig og 42 % enig, totalt 59 % som mener at kroppsøving bra er ok hvis de får velge de aktivitetene de liker. Ser en da på de to, så viser det at 64 % hos de som har aktive foreldre og bare 16 % hos de som ikke har aktive foreldre er helt enig eller enig at kroppsøving er ok bare hvis en får drive med aktiviteter en liker. Når en ser på om foreldrene er aktive eller ikke, så spiller det en kjempestor rolle i hvor god holdning en har til et emne om en liker det eller ikke. Barn med aktive foreldre har mye bedre holdninger til å drive med aktiviteter selv om de ikke synes at de er ok.

7. Konklusjon

Grunnlaget for å se på denne oppgaven var at jeg ville se på holdninger til fysisk aktivitet og da kroppsøvingsfaget som er faget hvor en er i fysisk aktivitet i skolen. Jeg ville se på hvordan holdningene til kroppsøving er i dagens skole. For kroppsøvingsfaget skal i følge læreplanen være et fag som gir elevene et bredt grunnlag til å drive med mange typer fysisk aktivitet på fritiden. Jeg ville finne ut om holdningene til fysisk aktivitet og kroppsøving er dårlige siden trenden for fysisk aktivitet er mindre og mindre, og barn og unge blir mer og mer inaktive.

«Hvilke holdninger har ungdomsskoleelever til kroppsøvingsfaget?», er problemstillingen jeg arbeider ut i fra, og svarer på. Inn under denne problemstillingen skulle jeg se nærmere på hvilke holdninger elever har til kroppsøvingsfaget generelt, og hvilke holdninger elevene har til de ulike emnene kroppsøvingsfaget inneholder. Emnene er individuelle idretter, lagidretter, dans svømming og friluftsliv. I tillegg skulle jeg se litt på om det var noen forskjell på holdningene avhengig av de sosiale ulikhetene.

Ser jeg da på resultatene jeg fikk fra min undersøkelse, har jeg fått et svar på mine spørsmål. På spørsmålet om elevene synes kroppsøving er moro, svarte 59 % helt enig og 28 % at de er enig, dette gir totalt 87 % som er enige eller helt enige i at kroppsøving er moro. Dette er en høy prosent, som viser at de aller fleste synes kroppsøvingsfaget er moro. Sammenlignet med annen forskning er dette samsvarende, og generelt viser forskning at elever liker kroppsøvingsfaget og synes det er moro. Så en kan lure på hvorfor det da ikke er mer aktivitet på fritiden, når elevene er positive til kroppsøvingsfaget på en slik måte som dette viser. Dette burde jo egentlig være et glimrende utgangspunkt til at det er mye fysisk aktivitet etter skoletid, hvor man kan drive med de samme emnene som kroppsøvingsfaget inneholder.

Ser en på resultatene fra hvordan elevene liker emnene, viser det at på lagidretter, er det 40 % som er helt enig og 27 % som er enig i at de liker lagidretter. Totalt blir det 67 % som er helt enige eller enig i at de liker lagidretter. På de individuelle idrettene er det 23 % som er helt enig og 23 % som er enig at de liker individuelle idretter. Totalt blir dette 57 % som er helt enig eller enige i at de liker individuelle idretter. På svømming er det 25 % som er helt enige

og 25 % som er enig at de liker å drive med svømmeopplæring. Dette gir en total på 50 % som er helt enig eller enige at de liker svømmeopplæring. På dansing er det 20 % som er helt enig og 37 % som er enig at de liker dans. Totalt blir dette 57 % som er helt enig eller enig at de liker dans. Det siste er friluftsliv, der er det 36 % som er helt enig og 32 % som er enig i at de liker friluftsliv. Dette gir totalt 68 % som er helt enig eller enig i at de liker friluftsliv. Når en ser ut i fra dette resultatet, finner en ut at friluftsliv er det faget i kroppsøving som det er best holdninger til og elevene liker å drive med, hele 68 % som er enig eller helt enig i at de liker friluftsliv. Men det var en knepen seier foran lagidrettene som var på 67 % som var enig eller helt enig at de liker å drive med det. På det tredje mest likte emnet, er det delt mellom individuelle idretter og dans med 57 % som er enig eller helt enig at de liker å drive med det. Sist kommer svømmeopplæring med 50 % som er helt enig eller enig at de liker å drive med det. Her ser en at friluftsliv er det emnet i kroppsøving som elevene liker å drive med, og svømming er det som kommer dårligst ut.

De neste spørsmålene jeg framstilte i resultatet var: - Kan en bli svett og varm i kroppsøving? – Om en har en skade i en arm, om en da skal ha fritak? – Om kroppsøving bare er ok hvis en får drive med det hvis en liker det? Men det som er interessant å trekke ut en konklusjon fra, er at det er veldig store forskjeller på holdningene til disse spørsmålene hvis en ser på forskjellene på de sosiale ulikhetene. På disse spørsmålene er det veldig store forskjeller på om far og mor er aktive eller ikke. Det gir store forskjeller på hvilke holdninger elevene har. På om en kan bli svett og varm i kroppsøvingstimen er det 17 % som sier de er helt enig hos de som ikke har aktive foreldre. Mens det er 44 % som sier de er helt enig hos de med aktive foreldre. Det er over en dobling det. Og dette ser en igjen på de andre spørsmålene også. På spørsmålet om en skal ha fritak ved en skade i en arm, er 17 % helt enig hos de som ikke har aktive foreldre, mens det bare er 4 % hos de med aktive foreldre. Her er det faktisk en firedobling mellom de som har aktive foreldre eller ikke. På det siste spørsmålet som gjelder om kroppsøving bare er ok hvis en får drive med aktiviteter en liker, noe som ikke er mulig. Men her er det 17 % som er helt enig hos de som ikke har aktive foreldre, og 4 % hos de som har aktive foreldre, og dette er også en firedobling.

Skal en trekke en sluttkonklusjon ut av dette, så får en se på problemstillingen igjen. Hvilke holdninger har ungdomsskoleelevene til kroppsøvingsfaget? Elever har bra holdninger til å drive med kroppsøving, de synes det er moro, og de synes det er interessant. Så det burde ikke

være noe i veien for at ungdom var mer aktive enn de er i dag, men spørsmålet en stiller seg er hvorfor er det ikke mer fysisk aktivitet på fritiden enn det er i dag? Ser en på kroppsøvingsfagets emner, så er friluftsliv det emnet som elevene har best holdninger til og liker best, og svømming er det som kommer dårligst ut. Friluftsliv er av de emnene som blir prioritert minst, det krever ressurser, og mer tid. Men kanskje det bør settes et større fokus i framtiden på nettopp friluftsliv, for inn under friluftsliv ligger det mange muligheter til læring og fysisk aktivitet samtidig ute i naturen.

Når det gjelder de sosiale ulikhetene og hvordan det gjør utslag på holdninger til fysisk aktivitet, er det spennende å se at det er så store utslag som det er. Min undersøkelse legger ikke mye vekt på dette, men det ble mer en jeg hadde tenkt i starten. Jeg så at det ble store utslag på holdninger mellom de som har aktive foreldre og ikke aktive foreldre, og jeg måtte legge noe vekt på det når det viser så store forskjeller. For jeg har framstilt fire diagrammer, over aktive foreldre og ikke, og det viser klart store forskjeller i holdninger til fysisk aktive og kroppsøving, hos elevene som har aktive foreldre mot de som ikke har det.

Men totalen av hele min undersøkelse er at det er gode holdninger til kroppsøving, og ganske store variasjoner i holdningene til emnene. Holdningene til elevene blir påvirket i forhold til hva slags familie en kommer fra, de sosiale ulikhetene spiller en viktig rolle når det gjelder holdningene til fysisk aktivitet. Skal andre gjøre lignende undersøkelser, ville jeg nå i etterkant lagt mye vekt på å se på de sosiale ulikhetene, kanskje hele oppgaven burde vært om dette temaet. Skulle en sett mer på emnene, ville jeg sett mer på friluftsliv, og hvorfor elevene liker dette emnet så godt. Jeg føler at jeg har fått svart på min problemstilling gjennom denne undersøkelsen.

8. Referanseliste

- Berge, R. (1982). *Innstillinger til kroppsøvingsfaget: Bland 9.klassinger i grunnskolen i Gjøvik kommune*. (Upublisert hovedfagsoppgave), Norges idrettshøgskole, Oslo.
- Brattenborg, S. & Engebretsen, B. (2007). *Innføring i kroppsøvingsdidaktikk*: (2.utg). Kristiansand: Høyskoleforlaget AS
- Buggeland, S. A. (2010) Lengre utdanning gir mer i lønn. VG. Lokalisert 01.04.11 på <http://www.vg.no/dinepenger/artikkel.php?artid=582138>
- Folkehelseinstituttet. (2008a). *Utdanningsnivå og helse*. Lokalisert 01.04.12 på http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_6039&MainArea_5661=6039:0:15,4576:1:0:0::0:0&MainLeft_6039=6041:70830::1:6043:29::0:0
- Folkehelseinstituttet. (2007b). *Sosial ulikhet i helse, en faktarapport*: Lokalisert 01.04.12 på <http://www.fhi.no/dav/1AE74B1D58.pdf>
- Halvorsen, K. (2002). *Forskningsmetode for helse- og sosialfag: -En innføring i samfunnsvitenskapelig metode*: (2.utg.). Oslo: Cappelsens Akademiske Forlag
- Holmen, I. M. & Solvang, B. K. (1996). *Metodevalg og metodebruk*. (3. utg.). Otta: TANO AS
- Howe, A., Høium, K., Kvarnmo G. & Knudsen I. R. (Red.) (2005). *Studenten som forsker i utdanning og yrke: Vitenskapelig tekning og metodebruk*. Lillestrøm: Ellipse AS og Allkopi
- Imsen, G. (2008). *Elvens verden: Innføring i pedagogisk psykologi*. (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget AS
- Johannesen, A., Tufte, P. A & Kristoffersen, L. (2006). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. (3.utg.). Oslo: Abstrakt forlag
- Johannesen, A., Tufte, P. A. & Veiden, P.(2006). *Å forstå samfunnsforskning*. Oslo: Gyldendal Akademiske
- Johansen, B. T., Høigaard, R., & Fjeld, J. B. (Red.) (2009). *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk*: Kristiansand: Høyskoleforlaget AS

Korsnes, O., Andersen, H & Brante, T. (1997). *Sosiologisk leksikon* (Red.) Lokalisert 26.01.12 på http://www.nb.no/utlevering/contentview.jsf?&urn=URN:NBN:no-nb_digibok_2008122200028

Kunnskapsdepartementet.(2006a). *Generell del av læreplanen*. Lokalisert 17.03.12 på http://www.udir.no/Upload/larerplaner/generell_del/generell_del_lareplanen_bm.pdf?epslanguage=no

Kunnskapsdepartementet. (2006b). *Læreplan i kroppsøving*. Lokalisert 17.03.12 på <http://www.udir.no/Lareplaner/Grep/Modul/?gmid=0&gmi=152885>

Loland, S. (2008). *Idrett og samfunn*.(2. opplag). Oslo: Gyldendal Norske Forlag AS

Mamen, A. (1997). Fysisk aktivitet og holdning til kropp-øvingsfaget i et materiale fra Buskerud Trygdemedisinske kompetansesenter. *Kroppsøving*, 47 (4) 12-17.

Regjeringen. (2004). *Sammen for fysisk aktivitet* lokalisert. 17.03.12 på http://www.regjeringen.no/upload/kilde/hod/pla/2004/0001/ddd/pdfv/231922-fa-handlingsplan_2005-2009.pdf

Ryan, S. Fleming, D. & Maina, M (2003). Attitudes of middle school students toward their physical education teachers and classes. *Physical Educator*. Lokalisert 13. mars 2012 på: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?hid=104&sid=1b46fbe4-e5e3-4456-b9ae-40c00d9bfee7%40sessionmgr115&vid=18&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#d=b=sph&AN=SPHS-888799>

Rørvik, B (2009). *Holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold*. (masteroppgave) Lokalisert 17.03.12 på http://brage.bibsys.no/hint/bitstream/URN:NBN:no-bibsys_brage_9916/1/MASTEROPPGAVEN%20B%C3%A5rd%20R%C3%B8rvik.pdf

Seppola, T. (2000). Vurdering av holdninger og sosiale ferdigheter i kroppsøvingsfaget. *Kroppsøving*, 50(2), 2-4.

Sosial- og helsedirektoratet. (2003). *Fysisk aktivitet i skolehverdagen* lokalisert 01.04.12 på <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-i-skolehverdagen/Publikasjoner/fysisk-aktivitet-i-skolehverdagen.pdf>

Øverby, C., Torstveit, M. K. & Høigaard, R. (2011). *Folkehelsearbeid*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Vedlegg 1 – Figuroversikt

Figur 1. «Viser hvor mange som syns kroppsøving er moro»

Figur 2. «Viser om en liker å drive med lagidrett»

Figur 3. «Viser om en liker å drive med individuelle idretter»

Figur 4. «Viser om en liker å drive med svømmeopplæring»

Figur 5. «Viser om en liker å være med på dans»

Figur 6. «Viser om en liker friluftsliv»

Figur 7. «Viser om en er ivrige og interesserte i kroppsøvingstimen»

Figur 8. «Viser om en kan bli svett og varm i kroppsøvingstimen»

Figur 9. «Viser om det er bedre å gå enn tur en å ha kroppsøving»

Figur 10. «Viser om en skal være fritatt fra kroppsøving hvis de har en skade i for eksempel en arm»

Figur 11. «Viser at de ville sjelden møtt fram hvis kroppsøving var et frivillig fag»

Figur 12. «Viser at kroppsøving bare er ok hvis en får drive med aktiviteter en liker»

Figur 13. «Oversikt over om det er moro med kroppsøving, i forhold til sosiale ulikheter»

Figur 14. «Oversikt over om en kan bli svett og varm i kroppsøvingstimene, i forhold til sosiale ulikheter»

Figur 15. «Oversikt over om en har en skade, om en da skal ha fritatt fra kroppsøving, i forhold til de sosiale ulikhetene»

Figur 16. «Oversikt over om kroppsøving er ok bare hvis en får drive med aktiviteter en liker, i forhold til de sosiale ulikhetene»

Vedlegg 2 – Tabelloversikt

Tabell 1. «Viser en oversikt over yrkene til mor og far som er aktive i form av trening eller mosjon»

Tabell 2. «Viser en oversikt over yrkene til mor og far som ikke er aktive»

Vedlegg 3 – Brev til rektor – lov om undersøkelse ved skole

Kristian Myhrer

Myhrer

2092 Minnesund

Minnesund 08.08.2011

Til

Rektor

Søknad om tillatelse til å gjennomføre en spørreskjemaundersøkelse ved deres skole.

Hei!

Mitt navn er Kristian Myhrer. Jeg går nå på Høgskolen i Hedmark, avdeling for helse og idrettsfag, og studerer til faglærer kroppsøving og idrettsfag. Jeg er ferdig med de to første årene og skal nå begynne på mitt tredje år med bachelor oppgaven. Dette er en fagdidaktikk fordypningsoppgave, og problemstillingen er: Hvilke holdninger har ungdomsskole elever til kroppsøvingsfaget, kroppsøvingsskole, og kroppsøvingslærere. Oppgaven er tenkt inn mot 9. eller 10. klasser. Jeg skal benytte følgende metoder:

Metodetriangulering:

- Bruk av begge metoder både kvantitative og kvalitativ

Kvantitative metode:

- Spørreskjema(elevene)

Jeg har tenkt å lage et spørreskjema på ca 50 spørsmål for å belyse min problemstilling. Hvilke holdninger har ungdomsskole elever og til kroppsøvingsfaget, kroppsøvingsskolen, og kroppsøvingslærere? Gjennom dette vil jeg få inn masse informasjon fra mange personer.

Kvalitativ metode:

- Observasjon: Deltagelse/ ikke deltagelse

Her har jeg tenkt til å ha observasjon av samme klasse som spørreskjemaet ble brukt på. Her vil jeg observere kroppsøvingstimene til klassen i flere forskjellige typer aktiviteter. Jeg har tenkt til å observere timene, men jeg har også lyst til å være aktivt med i timene. Da vil jeg se hvordan elevenes kroppslige holdninger er til kroppsøvingslærere, kroppsøvingsskolen, og kroppsøvingsfaget

Mitt spørsmål er derfor om det er mulig å få din tillatelse til å gjennomføre spørreundersøkelsen og observasjonene på din skole? Undersøkelsen og rapporten vil naturligvis bli helt anonymisert, slik at det overhode ikke framgår hvor undersøkelsen er gjort, eller hvem som svarer hva. Jeg har underskrevet taushetsklæring og forsikrer om at alle opplysninger vil bli behandlet konfidensielt og i tråd med NSDs regler.

Underskrift om tillatelse til gjennomføring av undersøkelsen: _____

Vedlegg 4 – Taushetsplikt



Høgskolen i Hedmark

Avdeling for helse og
idrettsfag

UNDERSØKELSE I BARNEHAGE, GRUNNSKOLE OG VIDEREGÅENDE SKOLE TAUSHETSPLIKT

Med bakgrunn i kapittel 15, §15-1.i ”Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa”, kapittel VI, §20 i ”Lov om barnehager” og bestemmelsene i §13 til og med bokstav e, i «Lov om behandlingsmåten i forvaltningssaker», gjøres dere med dette kjent med kravet om taushetsplikt i forbindelse med opplysninger dere får kjennskap til gjennom prosjektarbeidet i grunnutdanninga.

FORVALTNINGSLOVENS TEKST:

§13¹ (taushetsplikt)

Enhver som utfører tjeneste eller arbeid for et forvaltningsorgan, plikter å hindre at andre får adgang eller kjennskap til det han i forbindelse med tjenesten eller arbeidet får vite om:

1. noens personlige forhold, eller
2. tekniske innretninger og framgangsmåter samt drifts- eller forretningsforhold som det vil være av konkurransemessig betydning å hemmeligholde av hensyn til den som opplysningen angår.

Som personlige forhold regnes ikke fødested, fødselsdato og personnummer, statsborgerforhold, sivilstand, yrke, bopel og arbeidssted, med mindre slike opplysninger røper et klientforhold eller andre forhold som må anses som personlige.

Kongen² kan ellers gi nærmere forskrifter om hvilke opplysninger som skal regnes som personlige, om hvilke organer som kan gi privatpersoner opplysninger som nevnt i punktumet foran og opplysninger om den enkeltes personlige status for øvrig, samt vilkårene for å gi slike opplysninger.

Taushetsplikten gjelder også etter at vedkommende har avsluttet tjenesten eller arbeidet.

Han kan heller ikke utnytte opplysninger som nevnt i denne paragraf i egen virksomhet eller i tjeneste eller arbeid for andre.

Jeg er kjent med overnevnte bestemmelser.

NAVN - klasse

¹ Tilføyet ved lov av 27 mai 1977 nr 40. Endret ved lov av 11 juni 1982 nr 47.

² Justisdepartementet iflg. res. 16 des 1977.

Vedlegg 5 – LOGG

UKE 32:

- Tok kontakt med den skolen jeg ville gjennomføre undersøkelsene med min til min bachelor oppgave. Tok kontakt med rektor ved den aktuelle skolen, vedlegg 1.
- Fikk svar dagen etter om at rektor skulle ta det opp med lærerne når de kom igjen uka etter fra sommerferie

UKE 37:

- Tildelt veiledere
- Begynner leiting etter teoristoff, og se på andre bacheloroppgaver

UKE 38:

- Fikk svar av rektor at flere av lærerne var positivt til at jeg gjorde mine undersøkelser i deres klasser.
- Første møte med veilederen, kort presentasjon av prosjektet, og gjennomgang av viktige retningslinjer fra veileder.

UKE 39:

- Tok kontakt med en lærer som har kroppsøving på den skolen jeg skal gjennomføre undersøkelse, som rektor hadde sendt meg videre til

UKE 39 - 47:

- Arbeid med metodekapittelet,
- Lage spørreundersøkelsen og observasjonsskjemaet
- Metodekapittelet inne til veiledning
- Spørreundersøkelse og observasjonsskjema inne til veiledning et par ganger

UKE 49 - 52:

- 12 observasjonstimer
- Siste dagene ble spørreundersøkelsen gjennomført på elevene
- Spør veiledere hvordan skal jeg framstille resultatet mitt
- Fører alle resultatene inn i sektordiagrammer

UKE 1 – 8

- Arbeider med å sette sammen et teorikapittel
- Setter alt sammen, og får et ryddig oppsett, med alle kapitlene
- Sender alt inn til veiledning

UKE 9

- Veiledningstime

UKE 10 – 13

- Skriver om en del av teorikapittelet etter nye tanker og ideer
- Skriver om en del også på metodekapittelet, sett alt fra et litt annet synspunkt nå en tidligere
- Skriver diskusjonskapiteler

UKE 14

- Skriver konklusjonskapitlet og gjør de en finpuss på litt her og der

UKE 15

- Leverer siste utkastet til veiledning

UKE 18

- Leverer bachelor oppgaven min

Vedlegg 6 – Spørreskjema

HOLDNINGER TIL KROPPSØVINGSFAGET:

SPØRRESKJEMA TIL ELEVENE

1: Kjønn: Jente ☐ Gutt ☐

2: Er du medlem i noe idrettslag?

Ja	<input type="checkbox"/>
Nei	<input type="checkbox"/>

Hvis ja, hvilke(n) idrett(er) driver du med?

3: Driver du med konkurranseidrett?

Ja	<input type="checkbox"/>
Nei	<input type="checkbox"/>

4: Dersom du ikke er medlem i noen idrettslag, driver du med idrett, mosjon eller annet, utenom skolen?

Ja	<input type="checkbox"/>
Nei	<input type="checkbox"/>

5: Driver noen av dine foreldre (foresatte) eller søsken med idrett, mosjon, eller trim?

Far	<input type="checkbox"/>
Mor	<input type="checkbox"/>
Søsken	<input type="checkbox"/>
Ingen	<input type="checkbox"/>

6: Fars yrke: _____

7: Mors yrke: _____

8: Liker du kroppsøvingfaget?

Meget godt	Godt	Sånn passe	Dårlig	Svært dårlig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nr.		Helt enig	Enig	I tvil	Uenig	Helt uenig
1	Det er moro med kroppsøving					
2	Jeg liker å drive med mange forskjellige idretter					
3	Jeg liker å drive med lagidretter					
4	Jeg liker å drive med individuelle idretter					
5	Jeg liker å drive i svømmebassenget med frilek					
6	Jeg liker å drive med svømmeopplæring					
7	Jeg liker å være med på dans					
8	Jeg liker å være med på å lage dans(er)					
9	Jeg liker friluftsliv					
10	Jeg er ivrig og interessert i kroppsøvingstimene					
11	Det er liten vits å ha kroppsøving på skolen					
12	Jeg kan godt bli svett og varm i kroppsøvingstimene					
13	Det er bedre å gå en tur enn å ha kroppsøving					
14	Jeg liker ikke å slite meg ut i kroppsøvingstimene					
15	Kroppsøving er et fag en kan slappe av i					
16	Hvis jeg får en skade, for eksempel i en arm, bør jeg være fritatt fra kroppsøving					
17	Kroppsøving er det viktigste faget på skolen					
18	Vi burde ha kroppsøving på skolen hver dag					
19	Det burde være flere aktiviteter i kroppsøvingstimene					
20	Vi får alt for lite tid til kroppsøving					
21	Jeg mener kroppsøvingsfaget er det viktigste faget på skolen					
22	Jeg syns idretts- og friluftslivsdager er helt topp					
23	Vi burde hatt en 45 min med kroppsøving på morgenen før de teoretiske timene startet					
24	Dersom kroppsøving var et frivillig fag, ville jeg sjelden møte fram					
25	Dersom jeg ikke orker å ha kroppsøving, bør jeg slippe					
26	Vi bør ha lekser i kroppsøving som i andre fag					
27	Jeg skifter til trenings tøy når jeg har kroppsøving					
28	Det er unødvendig å gi karakter i kroppsøving					
29	Jeg liker ikke kroppsøving fordi det er så mye bråk i timene					
30	Kroppsøving er OK bare hvis jeg får drive med de aktivitetene jeg liker					
31	Jeg syns gutter og jenter skal ha kroppsøving sammen					
32	Jeg får bedre kontakt med andre elever i kroppsøvingstimene					
33	Elever som er flinke i kroppsøving er med populære en andre					
34	Jeg liker å konkurrere i kroppsøvingstimene					
35	Jeg liker å ha egentrening					
36	Jeg liker ikke kroppsøving fordi vi har dårlig med utstyr					
37	Jeg liker å ha kroppsøving ute					

		Helt enig	Enig	I tvil	Uenig	Helt uenig
38	Jeg er redd for å dumme meg ut i kroppsøvingstimene					
39	Når jeg ikke har lyst på kroppsøving, skriver far/mor melding slik at jeg slipper					
40	Jeg blir ofte sint og irritert på andre elever i kroppsøvingstimene					
41	Kroppsøvingstimene er fritimer som en ikke gjør noen ting i					
42	Jeg gruer meg til kroppsøvingstimene					
43	Det gjør ikke noe om jeg skulker en kroppsøvingstime					
44	Jeg er engstelig og redd for nye aktiviteter					
45	Jeg er ofte nervøs i kroppsøvingstimene					
46	Jeg er redd for å bli ledd av, av andre i klassen i timen					
47	Jeg gjør alltid mitt beste i kroppsøvingstimen					
48	Jeg liker å vise hva jeg kan i kroppsøvingstimen					
49	Jeg liker ikke kroppsøving fordi de andre sier jeg ikke er noe tess					

Vedlegg 7 – Observasjonsskjema

Observasjonsskjema

OBSERVASJON FØR TIMEN STARTER:

Dato: _____

Emne: _____

Trinn/klasse: _____

Antall elever totalt i klassen: _____

Hvor mange møter presis til det tidspunktet som er satt som undervisningstart: _____

Hvor mange kommer for seint til det tidspunktet som er satt som undervisningstart: _____

Hvor mange har med kroppsøvingstøy/riktig tøy, dvs. skiftet til kroppsøvingstøy: _____

Hvor mange er med som ikke har riktig tøy men er med på timen: _____

Hvor mange sitter og ser på: _____ Jenter: _____ Gutter: _____

Hvor mange av de som ser på har gyldig grunn: _____ Jenter: _____ Gutter: _____

Hvor lang tid (min/sekk) bruker læreren på å få elevene stille så han kan si det han skal si?: _____

OBSERVASJON UNDERVEIS I TIMEN

Er det noen som trenger/får tilsnakk fra lærer, for å komme i gang/ ikke gjør det de skal antall hendelser:

Ja: _____ Nei: _____

Antall hendelser av banding/verbalt uttrykk for misnøyen med faget til lærer?

Ja _____ Nei _____

Antall hendelser hvor elever avbryter lærerens undervisning så han må stoppe opp undervisningen, da i form av prating/roping/uro/tulling/krangling?

Ja _____ Nei _____

Forlater noen elever timen bare uten videre/gidder ikke mer/sinne?

Ja _____ Nei _____

Er det noen som ikke vil samarbeide med andre på enkelte øvelser?

Ja _____ Nei _____